ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2008 №4/61/

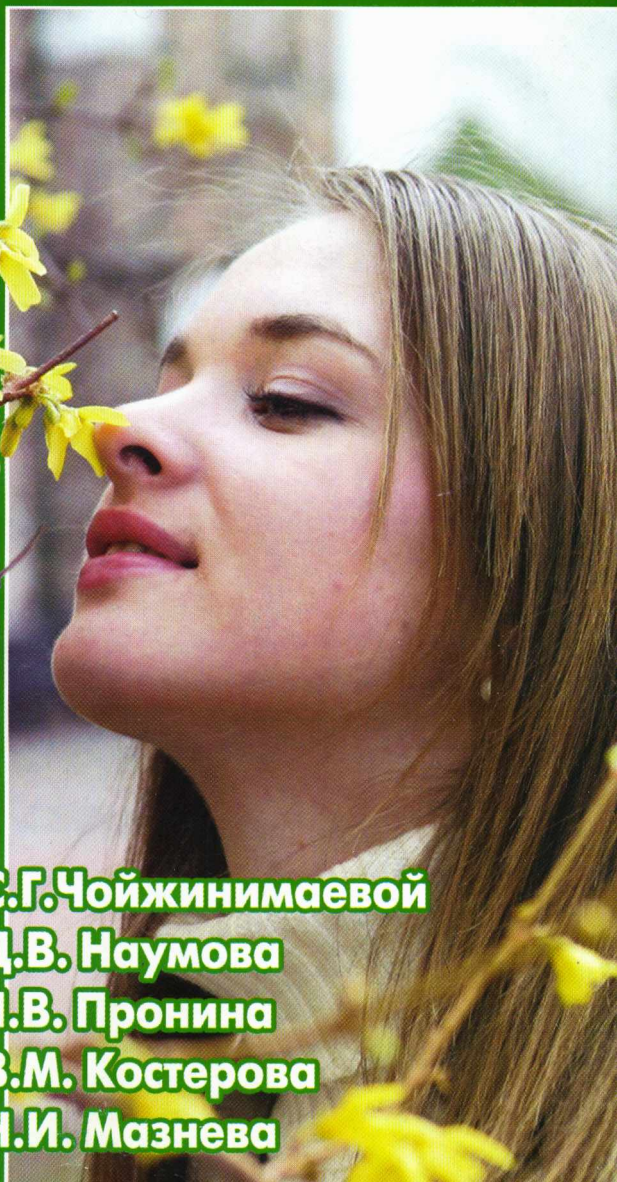
ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

АПРЕЛЬ

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ВРАЧЕЙ



С.Г.Чойжинимаевой
Д.В. Наумова
Я.В. Пронина
В.М. Костерова
Н.И. Мазнева

ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ!

«ОКЕАНОЛ»

Содержит рекордное количество ОМЕГИ-3 – 35%!

ОКЕАНОЛ – ПРОВЕРЕНО ВОЕННЫМИ ЛЕТЧИКАМИ

По результатам клинических испытаний в Центральном госпитале ВВС России:

- Снижает уровень холестерина и тромбоцитов
- Способствует предупреждению атеросклероза
- Уменьшает проявления ишемии и аритмии
- Улучшает деятельность мозга
- Активизирует кровообращение и работу сердца
- Улучшает общее самочувствие, повышает физическую активность

РЕКОМЕНДОВАН:

При риске развития атеросклероза, гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. При ухудшении памяти, головных болях, нарушении мозгового кровообращения. Для предупреждения онкозаболеваний. Для нормализации обмена веществ, замедления процессов старения.

Океанол – сила океана для вашего сердца и сосудов

БАД. Не является лекарством. СВ-ВО О ГОС. РЕГ. № 77.99.23.3.У.3626.4.05 ОТ 05.04.2005 Г. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Спрашивайте в аптеках

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" апрель 2008 № 4/61

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ВРАЧЕЙ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Редактор Ольга БЛИНОВА

Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке Михаил ГЕЛЛЕР/ИТАР-ТАСС

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000. Началась подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2008 года. *ВНИМАНИЕ*, теперь «Предупреждение Плюс» будет выходить *только ежемесячным выпуском*:

• **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное*.

Подписано в печать 04.04.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 227840 экз. Цена свободная. Заказ № 808.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

МЕТОДИКИ ДОКТОРА ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ

Межсезонье 6

Для тех, кто не понял, что значит «Ветер», «Желчь», «Слизь» 10

Кисты на почках – болезнь Средней полосы 15

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ

Как быть смешанным типам? 21

Гепатит

Прощай, остеохондроз! 29

Остеохондроз, межпозвонковая грыжа

«Ветры», не таскайте тяжести! 33

Язва 12-перстной кишки, опущение желудка, экстрасистолия, ИБС

Как выйти из глубокого стресса 37

Гипертоник – не значит хроник 42

Эй, поосторожней с поцелуями! 46

Пародонтит

Лечение туберкулеза 50

МЕТОДИКИ ДОКТОРА НАУМОВА

Лечение язвенного колита по Наумову дешевле и эффективнее 55

Язвенный колит

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА НАУМОВА

Атеросклероз замучил... 58

Диабетическая ангионейропатия 62

Стресс дал ишемию и стенокардию напряжения 64

ИБС, стенокардия, тахикардия 65

Рефлюкс-эзофагит и другие «красивые» названия 66

Если панкреатит отравляет жизнь 68

Дуодено-гастральный рефлюкс 68

Рефлюкс-эзофагит вкупе с пиелонефритом и холециститом 73

МЕТОДИКИ В. БЕЙТСА И Г. БЕНДЖАМИНА

Можно ли восстановить утраченное зрение? 77

И снова о болезнях сетчатки 88

МЕТОДИКИ ДОКТОРА КОСТЕРОВА

Малоизвестный способ оздоравливания – лимфостимуляция 90

Про кузьмичеву траву и не только 107

МЕТОДИКИ ДОКТОРА МАЗНЕВА

Понятие и причины болезни 113

ОТ РЕДАКТОРА

Как видите, нынешний, 4-й номер посвящен авторским врачебным методикам. Это особая тема в нашем журнальном сериале, и мы стремимся все время ее разрабатывать. Однако это непросто. Почему? Отчасти потому, что редакция буквально завалена просьбами помочь в лечении того или иного недуга, в бессилии избавить от которых расписалась официальная медицина. Отчасти потому, что врачу, ограниченному строгими рамками инструкций, чрезвычайно трудно внедрять любые свои методики, пусть даже они и дают отличный эффект.

Кроме того, те врачи, которые рискнули и применяют что-либо свое, просто боятся об этом поведать широкому кругу по понятным причинам. Теперь вы понимаете, с какими трудностями мы столкнулись, набирая материалы в этот номер, тем более что речь идет не о простудах, ранах и прыщах.

Открывают его методики доктора С.Г.Чойжинимаевой — постоянной ведущей рубрики «Ветры с Востока». Материалов Светланы Галсановны давно не было на страницах «Предупреждения Плюс» по вышеупомянутым причинам. За это время в ее адрес пришло немало писем. Мы их тщательно рассортировали, сгруппировали по темам, и доктор ответила на наиболее часто встречающиеся вопросы. Это, например, *кисты на почках*. Почему наблюдается «повальное увлечение» ими, что делать, чтобы избежать этой напасти и избавиться от нее, — все это вопросы, на которые у официальной медицины ответов практически нет, в отличие от тибетской.

Далее идут методики доктора Д.В.Наумова — интереснейшего винницкого врача. На этот раз Дмитрий Власо-

вич дал бой *неспецифическому язвенному колиту*. Читайте историю одной его пациентки во второй главе. Кроме этого, доктор Наумов ответил на письма, пришедшие в его адрес. Обратите внимание, в ответах на два последних письма содержится программа и *принципы здорового питания* по Наумову. Это важно для всех категорий больных, но особенно для тех, у кого неполадки с пищеварением.

Материал третьей главы — тоже пример авторской методики, ставшей классикой еще в прошлом веке. Речь идет о программе доктора В.Бейтса по *восстановлению зрения*. Многие врачи, мягко говоря, относятся к ней скептически. Кстати, неисключение и наш «штатный офтальмолог» доктор Я.В.Пронин, которого мы попросили написать комментарии к этому материалу. Однако мы считаем, что здоровый скепсис — вещь неплохая, при условии, что он возникает не от лени — «чего, мол, напрягаться? Все равно не поможет», — а настраивает на более глубокое изучение вопроса и спокойное выполнение всех рекомендаций, без ожидания сиюминутного эффекта. К этому и призывает Яков Васильевич, и дает свои дельные советы.

Наш неутомимый доктор В.М.Костеров еще год назад принес в редакцию материал на «модную» тему — *лимфостимуляция*. Однако мы несколько раз отправляли его на доработку, так как понять все тонкости первых редакций мог исключительно специалист. Мы не до конца уверены, что и сейчас все всем будет ясно. Но тема уж больно сложная, при этом наблюдается повсеместное «брожение умов» по очистке лимфы. Только ленивый не «почистился соками грейпфрута, лимона и апельсина». Однако, повторяем, не все так просто, и поэтому давайте попробуем разобраться в этом деле с помощью нашего специалиста.

Со 2-го полугодия 2008 года больше не будет *экономного* (через месяц) варианта подписки. Подробно об этом читайте на с. 126.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 5-й номер журнала выйдет 19 мая с.г.

МЕЖСЕЗОНЬЕ

Нынешний разговор со Светланой Галсановной Чойжинимаевой, кандидатом медицинских наук, главным врачом клиники тибетской медицины «Наран», начался с моего вопроса: «О чем бы нам поговорить, так сказать, для разбега?» И доктор предложила неожиданную, на первый взгляд, тему: «Как вести себя в период межсезонья?». На мой недоуменный взгляд: мол, а что тут особенного, зима кончилась, весна начинается, скоро тепло будет, хорошо, – доктор отреагировала остро: «Да вы что, вот как раз с приходом этого периода и начинаются обострения всяких болезней. Я не говорю только про простудные, тут и все хронические заболевания, и болезни опорно-двигательного аппарата, и сердечные, словом — всякие».

«Предупреждение Плюс»: А когда оно, межсезонье-то, наступает?

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: В идеале должно быть так: два месяца зима, потом месяц межсезонья. Два месяца весна, потом опять месяц мезсезонья. И так далее. Но в наших условиях все сроки сдвигаются. Зимы у нас продолжительные, с декабря по март включительно. Вот и выходит, что межсезонье в Средней полосе приходится на апрель, который уже не зима, но еще и не весна.

«Предупреждение Плюс»: Как наш организм ведет себя в период межсезонья?

С.Ч.: Это время депрессий, нарушения душевного равновесия практически для всех конституций. Обостряются все психические заболевания. Но страдает не только наша психика, но и организм в целом. Например, в период между весной и летом, когда расцветают травы и деревья начинают покрываться зеленью, природа оказывается сильнее нас и «забирает» у нас энергию. Это надо учитывать.

«Предупреждение Плюс»: Каким образом?

С.Ч.: Допустим, на дворе май, птички поют, все цветет, вы пошли погулять в парк или в лес. Выходите оттуда ослабленными, разморенными, иногда даже разбитыми. Поэтому после такой прогулки хорошо часик полежать, даже поспать — кстати, очень хорошо спится. Это справедливо не только в период между весной и летом, но и в остальные межсезонья тоже. Поэтому *правило первое*: сохраняй энергию.

Но вернемся к зимне-весеннему переходу. Большинство из нас в этот период совершают две ошибки. Либо считают, что весна уже началась, и начинают вести себя по-весеннему — легко одеваться, пить прохладительные напитки и больше употреблять холодных (иньских) продуктов, в том числе овощей и фруктов.

Либо, наоборот, не понимают, что зима уже заканчивается, и продолжают кутаться в теплые одежды — надо и не надо, есть только горячую пищу и так далее.

Отсюда следует *второе правило* межсезонья: гибко реагируй на переменчивость погоды. Это тот период, когда особенно внимательно надо слушать прогнозы погоды, следить за показаниями барометра и термометра, выбирать соответствующую одежду каждый день. Кроме того, в пасмурные и ненастные дни не стоит нагружать себя физически, лучше дать себе отдых, побольше лежать, мечтать, читать, строить планы на лето. Одним словом, беречь собственную энергию. Это не только убережет вас от простудных хворей, но и не даст развиться костно-суставным патологиям.

«Предупреждение Плюс»: Есть ли еще какие-нибудь правила для межсезонья?

С.Ч.: Конечно, надо помнить, что влажность обостряет болезни «Слизи», холод — болезни «Ветра», то есть нервов, а жара́ — болезни «Желчи», то есть в первую очередь сердечные. Это *третье правило* межсезонья.

«Предупреждение Плюс»: Многие наши читатели уже усвоили, что означает три конституции, о которых вы постоянно твердите. Я имею в виду «Слизь», «Желчь» и «Ветер». А будут ли какие-нибудь рекомендации для каждого из этих типов?

С.Ч.: Конечно. Люди конституции «Ветер» (худые, суетливые) в этот период наиболее подвержены нервным, психическим и простудным заболеваниям. Им очень вредят переохлаждения организма и связанные с этим потери энергии. Поэтому Ветрам надо продолжать «зимний режим»: тепло одеваться, есть горячую пищу с острыми, кислыми, солеными и сладкими вкусами, чаще бывать в приятной компании с веселыми и интересными людьми.

Люди типа «Слизь» (полные, медлительные) тоже страдают от холода, руки-ноги у них всегда холодные. Поэтому им также рекомендуется тепло одеваться в этот период, особенно сохранять тепло в ногах и руках при помощи шерстяных носков и перчаток. Не следует им также раньше времени начинать ходить без головного убора, лучше, если это будет шерстяная шапка или платок. В еду употреблять острый, кислый и соленый вкусы.

Люди с конституцией «Желчь» (поджарые, решительные), в принципе, хорошо переносят зиму и холодное время, ведь их организм все время греется активной печенью. Тем не менее и им в период межсезонья не следует забывать о том, что возможны резкие перепады температуры, порывы холодного ветра, которые могут проникнуть в организм через их разгоряченные и оголенные участки тела — шею, голову, поясницу и ноги. Им хорошо подпитать печень острым, горьким и вяжущим вкусами. Хорошо в день употреблять до половины ч. ложки имбиря или хре-

на, до 1 зубчика чеснока. Таким образом они будут поддерживать печень, согревающую весь организм.

«Предупреждение Плюс»: Не могу не задать вам вопроса об употреблении алкогольных напитков в этот период. Наши традиции таковы, что зимой мы в основном согреваемся крепкими напитками. Вы и сами рекомендовали в некоторых случая употреблять по 25-30 мл алкоголя на ночь в подогретом виде в течение недели. А как надо скорректировать употребление крепких напитков в межсезонье?

С.Ч.: «Ветрам» по-прежнему подойдет рюмка водочки или коньяка в первую неделю-другую переходного периода, причем обязательно в подогретом виде. «Слизям» хорошо выпить полстаканчика теплого выдержанного виноградного вина, например, мадеры, хереса или кагора – чем старее, тем лучше. Подействует также благотворно и медовуха, то есть настойка на меду. А «Желчи» можно выпить бокальчик сухого красного или белого вина, с мясом или рыбой соответственно — нехолодного или стакан чуть прохладного пива, несмотря на то что они предпочитают крепкие напитки, которые излишне будоражат печень.

Кстати, хочу отдельно сказать о пиве — его потребление резко выросло в последнее время. Оно имеет горький вкус, поэтому люди с конституцией «Ветер» его не очень любят и правильно делают. А для «Желчи» пиво в небольших, конечно, количествах – как раз хорошо. Всем трем конституциям нужно помнить еще одно *правило на все времена* — что чрезмерно, то не здорово. Ударение можете поставить и на первый, и на второй слоги.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«Предупреждение Плюс»: Связаться со Светланой Галсановной можно по телефонам в Москве: (495) 221-21-84, 974-70-64.

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ПОНЯЛ, ЧТО ЗНАЧИТ «ВЕТЕР», «ЖЕЛЧЬ», «СЛИЗЬ»

Предлагаемый тест поможет вам определить конституцию, к которой вы принадлежите – «Слизь», «Желчь» или «Ветер». Для этого вам нужно ответить на вопросы всех трех разделов, проставив за каждый ответ баллы:

0-2 – не применимо ко мне

3-4 – применимо отчасти

5-6 – применимо полностью.

После этого сложите набранные баллы для каждого раздела.

РАЗДЕЛ 1. КОНСТИТУЦИЯ «ВЕТЕР»

1. По натуре я человек активный, быстро управляюсь с делами.
2. У меня быстрая речь, стремительные реакции.
3. Я много двигаюсь, не могу долго находиться на одном месте.
4. Я ранимый, впечатлительный, бываю обидчив.
5. Люблю быть в гуще событий, шум меня нисколько не утомляет.
6. Быстро устаю, но также быстро восстанавливаю силы.
7. Люблю говорить, дискутировать, спорить.
8. У меня легкая, быстрая походка.
9. Я худощав, с трудом набираю вес.

10. Руки и ноги у меня обычно холодные.

11. Я коммуникабелен, общителен, речь у меня быстрая.

12. Я легко схожусь с людьми, и так же легко расстаюсь.

13. Предпочитаю творческие профессии физическому труду.

14. Мое настроение часто меняется, но обычно я весел и жизнерадостен.

15. По натуре я человек страстный.

16. Нередко я нервничаю, тревожусь, даже по пустякам.

17. Люблю горячую еду, от холодной еды чувствую себя плохо.

18. Не люблю зиму, позднюю осень, дождь, снег.

19. Обожаю лето и весну, отдыхать люблю на море, на солнце.

20. У меня сухая кожа.

21. Волосы у меня ломкие, сухие.

22. Я часто простужаюсь.

23. Для меня характерны нервозность и возбудимость.

24. Сон у меня обычно беспокойный.

25. Сплю под тёплым одеялом, с трудом согреваюсь.

26. У меня часто урчит живот, бывают отрыжки.

27. Я страдаю головокружениями и головными болями, иногда у меня шумит в ушах.

28. Аппетит у меня непостоянный.

29. За приливом энергии обычно следует упадок сил.

30. Нередко меня беспокоят прострелы в шее, летучие, колющие боли в пояснице, в шейном отделе позвоночника.

31. Я быстро зарабатываю деньги, но так же быстро их трачу.

32. Мои ближайшие родственники страдают заболеваниями сердца, нервной системы, остеохондрозами, невритами, нервными тиками.

РАЗДЕЛ 2. КОНСТИТУЦИЯ «ЖЕЛЧЬ»

1. Я решителен и энергичен, у меня твердый характер.

2. У меня острый ум и я умело анализирую ситуацию.
3. Люблю точность и аккуратность.
4. Если мне что-то не нравится, всегда делаю замечание.
5. Я из тех, кто «встречает по одежке, а провожает по уму».
6. Меня считают сильным и волевым человеком.
7. Я хороший оратор, и к моим словам обычно прислушиваются.
8. Я жизнерадостный человек, не склонен к депрессиям.
9. Легко выхожу из себя, если вижу несправедливость.
10. Дома или на работе люблю быть лидером.
11. У меня хороший аппетит, люблю вкусно поесть.
12. Не люблю обжигающую еду, при этом предпочитаю мясные, жареные блюда.
13. Не люблю жаркую погоду, лето, духоту.
14. Я часто раздражаюсь.
15. Волосы у меня жирные, есть склонность к поседению и выпадению волос.
16. Я умело руковожу другими людьми.
17. Стараюсь всегда добиваться поставленной цели.
18. Не люблю пропускать прием пищи, из-за которого чувствую дискомфорт.
19. Бываю вспыльчив.
20. Стараюсь всегда настоять на своем.
21. Я критично отношусь к другим и к себе, но не люблю, когда мне делают замечания.
22. Если я за что-то берусь, то делаю это наилучшим образом.
23. Я не болею простудными заболеваниями.
24. Я склонен к пищевым отравлениям.
25. Когда я злюсь, у меня краснеет лицо.
26. Я сильно потею.
27. Сплю под легким одеялом, при открытой форточке.
28. Нередко у меня бывает изжога, чувство горечи во рту.
29. У меня горячие руки и ноги.
30. Кожа у меня горячая, склонная к зуду, аллергии.

31. Мне часто бывает жарко.

32. Мои ближайшие родственники страдают желчно-каменной болезнью, гипертонией, заболеваниями сердца.

РАЗДЕЛ 3. КОНСТИТУЦИЯ «СЛИЗЬ»

1. Я спокойный, уравновешенный человек.

2. Люблю делать все неторопливо и основательно.

3. Я легко набираю вес и с трудом теряю его.

4. Не люблю пустой болтовни, говорю мало.

5. Пропустить прием пищи для меня не проблема.

6. Утром не испытываю голода, но вечером нередко переедаю.

7. Не люблю ссор, конфликтов и всегда стараюсь все уладить миром.

8. Сон у меня глубокий и ровный.

9. Люблю есть основательно, много, но без особого аппетита.

10. Меня трудно вывести из себя.

11. Для того чтобы чувствовать себя нормально, мне нужно спать, как минимум, восемь часов.

12. Я медленно запоминаю, но зато долго помню.

13. Люблю делать запасы впрок.

14. Я очень привязан к семье, друзьям.

15. Могу долго терпеть капризы и недовольство родных и сослуживцев.

16. После еды я чувствую тяжесть.

17. Я выносливый физически, могу выполнять тяжелую работу.

18. Двигаюсь я неторопливо, походка у меня размеренная.

19. По утрам я с трудом просыпаюсь и долго «раскачиваюсь».

20. Терпеть не могу сырость и холод.

21. Люблю жаркое лето, солнце, морской пляж.

22. Я склонен к аллергиям, насморку, бронхитам.
23. У меня крупное и массивное тело.
24. Я все делаю неспешно, последовательно, методично.
25. Люблю покопаться на земле, могу работать допоздна.
26. У меня гладкая, мягкая кожа, прохладная на ощупь.
27. Больше всего люблю полежать на диване у телевизора, и чтобы никто меня при этом не беспокоил, или сидеть у костра и смотреть на огонь.
28. Люблю сладкое.
29. Несмотря на вес я часто мерзну.
30. Я склонен к отекам на лице, ногах.
31. Люблю покой.
32. Мои ближайшие родственники страдают излишним весом, заболеваниями суставов, щитовидной железы, сахарным диабетом, онкологическими заболеваниями.

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это ваша доминирующая конституция.

Например, «Слизь» — 140,
«Желчь» — 30,
«Ветер» — 20.

В этом случае ваша конституция – «Слизь».

Если вы набрали близкое количество баллов в двух из трех разделов, то у вас смешанная конституция.

Например, «Слизь» — 90,
«Желчь» — 120,
«Ветер» — 20.

В этом случае ваша конституция «Желчь-Слизь» с преобладанием «Желчи».

Итак, вам осталось пройти тест и заполнить таблицу:

«Ветер»	«Желчь»	«Слизь»

КИСТЫ НА ПОЧКАХ – БОЛЕЗНЬ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ

В редакции скопилось большое количество писем на одну и ту же тему – кисты на почках. Что с ними делать, мы не знали, так как официальная медицина не очень-то справляется с этой напастью. При этом врачи даже успокаивают пациентов: мол, ничего страшного, почки от этого не очень страдают, соблюдайте диету – не ешьте острого, жареного и соленого, и все будет в порядке. Однако так ли это на самом деле? И можно ли как-то попытаться повернуть процесс вспять? В общем, поразмышляв немного, мы передали эти письма доктору Чойжинимаевой в надежде, что Светлана Галсановна осветит эту тему с неожиданной стороны. И наши ожидания оправдались.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Анализируя письма читателей и основываясь на своем врачебном опыте, я могу сказать, что, как это ни странно на первый взгляд, кистами на почках чаще страдают люди, живущие в Средней полосе, в отличие от тех, кто живет в более холодных регионах – Сибири, Якутии, Заполярье.

«Предупреждение Плюс»: Да? И почему?

С.Ч.: Все дело в том, что из-за довольно холодной погоды в этих регионах люди приучены тепло одеваться: носят унты, тулупы, шубы, меховые шапки и рукавицы, теплое нижнее белье и так далее. Плюс к этому – традиционно горячие блюда в питании не только в обед, но и на завтрак и ужин. Зимой в этих регионах не потребляют такого большого количества свежих овощей и фруктов, как это делают в Средней полосе.

«Предупреждение Плюс»: Разве это плохо?

С.Ч.: Зимой и в холодное время межсезонья – конечно, плохо. Свежие овощи и фрукты – холодные продукты, которые охлаждают наш организм, увеличивают количество слизи в нем, способствуют набору веса. Хотя многие убеждены, что раз в овощах нет жира, то, употребляя их, можно похудеть. Это большое заблуждение, как раз наоборот! Но вернемся в Среднюю полосу, где все-таки проживает большинство населения нашей страны. Тут кисты стали чуть ли не самым массовым явлением. Причем теперь этим страдают все больше молодых людей, не говоря уже о тех, кто старше 50 лет.

«Предупреждение Плюс»: В чем причина образования кист? И почему официальная медицина практически ничего не может предложить для их лечения?

С.Ч.: В том-то и дело, для того, чтобы что-то лечить, надо знать, почему это произошло. А современной медицине причины кистообразования неизвестны. Хотя в тибетской медицине об этих причинах знали еще очень давно. Давайте посмотрим на собирательный образ пациента с кистой. Кто он? Это в основном люди с конституцией «Желчь». Хотя они вроде «горячие люди», но именно поэтому, из-за того, что им всегда жарко, они начинают охлаждать себя внешними способами – купание в проруби, хождение босиком по снегу, обливания ледяной водой, бег в трусах и майке зимой. И на бытовом уровне – сидение под открытой форточкой, кондиционером, сон при открытом окне и под тоненьким одеялом; ношение легкой одежды и отказ от головных уборов, хождение дома босиком по холодному полу и так далее. Конечно, иногда этим грешат и люди других конституций – «Ветра» и «Слизи».

Особо хочу подчеркнуть вредность современной моды – носить укороченные куртки и брюки с заниженной талией, то есть подвергать переохлаждению почки. А ведь холод проникает в организм именно через них. Кстати, начало меридиана почек находится в центре стопы, вот почему человек так быстро простужается, если переохладил ноги.

«Предупреждение Плюс»: Влияет ли характер питания на охлаждение организма?

С.Ч.: Еще как, ведь едим мы по меньшей мере три раза в день, и если насыщаем организм только холодными продуктами *(все молочные продукты из холодильника, бутерброды; свинина, рыба, картошка, приготовленные без острых специй; молочные каши в холодном виде, пирожные, мороженое, свежие овощи и фрукты; прохладительные напитки, особенно газированные – пиво, кока-кола и прочее)*, то, естественно, охлаждаем кровь, весь объем которой (около 5 литров) проходит через почки и также их охлаждает.

Если бы все заканчивалось только простудой! Первым барьером, который должен преодолеть холод, чтобы проникнуть в организм, как раз и являются почки. Вот почему при переохлаждении происходит кистообразование, причем если нет инфекции, то оно идет незаметно, но верно. Сначала развивается «холод почек», который можно определить по пульсу – такая диагностика принята в тибетской медицине. Это состояние пограничное, оно находится как бы между здоровьем и патологией. Появляются периодические неприятные ощущения в пояснице, иногда боль может иррадиировать в ягодицы и ноги, у женщин можеть быть нарушение менструального цикла и учащенное мочеиспускание, снижение либидо, у мужчин – боли в пояснице и коленях, снижение потенции. Холод почек проявляется замедлением кровотока в почечной ткани. Это приводит к воспалению, нарушению фильтрации мочи и, как следствие, – камнеобразованию. При наличии инфекции может возникнуть пиелонефрит. Но самое главное, при замедлении обменных процессов в почках возникают маленькие полости, которые со временем, разрастаясь, и образуют кисты.

«Предупреждение Плюс»: Если я вас правильно понял, киста – это полость, образовавшаяся на месте почечной ткани?

С.Ч.: Совершенно верно, полость, которая может иметь жидкостное включение, а может обходиться и без него. Опасность ее в том, что она может увеличиваться до больших размеров, нагноиться, дать гидронефроз, то есть наполниться жидкостью. Естественно, возможности почки фильтровать

кровь при этом снижаются. Кроме этого, почки «курируют» работу внутренних нижележащих органов – простаты, матки, яичников, мочевого пузыря, и если холод проник в почки, жди проблем с этими органами. У женщин это аднекситы, эндометриты, кисты яичников и прочие «прелести», вплоть до рака. У мужчин – аденома простаты, камни в мочевом пузыре и так далее.

«Предупреждение Плюс»: Доктор, все, что вы говорите, звучит убедительно, однако хотелось бы услышать и рекомендации, как избавиться от кист на почках или хотя бы затормозить их развитие.

С.Ч.: Давайте перейдем к рекомендациям. Наши действия будут направлены на усиление кровообращения в почках и их прогрев.

Во-первых, как вы уже поняли, надо изменить свой *тепловой режим* в соответствии, кстати, с русской поговоркой: «Пар костей не ломит». Это означает, что надо отказаться от экстремального закаливания, соблюдать тепловой режим дома, на улице и в присутственных местах. Выходя на улицу, одеваться по погоде, а не просто по сезону. Если уж и проводить контрастное закаливание, то надо делать это в пределах от плюс 40 до плюс 20 градусов по Цельсию. Этого будет вполне достаточно для профилактики простуд и не явится определенным стрессом для организма, что вызывает преждевременное старение, выпадение волос и их поседение, не говоря уже о переохлаждениях организма и связанных с этим проблемах.

Про *питание* я уже говорила. Естественно, надо побольше употреблять острого, а также кислого и соленого. Особо хочу подчеркнуть – не надо бояться соли в умеренных количествах, а это примерно 6 г в день. Без этого нормированного количества соли тепло в организме не удержать. Но и усердствовать в этом направлении тоже не следует, так как избыток соли способствует избытку жидкости, что тоже плохо. Блюда должны быть преимущественно горячими, окрошки, холодные свекольники исключаются даже летом.

Тепловой режим и питание – это профилактика кист и других заболеваний, связанных с переохлаждением организма. Но если кисты уже есть, тогда на помощь придут тепловые процедуры.

Это, например, *прогревы почек* при помощи речных плоских камней размером 10-12 на 8-10 см.

Камни нагревают в духовке, дающей сухое тепло, при температуре 60-70 градусов в течение 15-20 минут. Вынимают, заворачивают в небольшое льняное или х/б полотенце или всовывают в подходящий по размеру носок, ложатся на живот и кладут на область почек – в районе поясницы. Сверху укрываются нетолстым шерстяным одеялом или пледом и лежат так 30-40 минут, пока камни не остынут. Нагретые камни можно класть и на низ живота, лежа при этом на спине.

Такие процедуры делают 2 раза в день – утром и вечером в течение 9 или 11 дней. Например, утром – на поясницу, вечером – на низ живота.

Если нет камней, можно использовать крупную морскую соль, зашитую в холщовый мешочек размером 10 на 15 см.

Меридиан почек начинается на стопе в точке R1 *(см. рис.)*, поэтому нужно прогревать также и эту точку. Но ножные ванны при этом не подходят, должно быть именно сухое тепло.

Можно приложить к стопам по горчичнику, надеть шерстяные носки и так ходить или заниматься своими делами дома по вечерам, в том числе смотреть телевизор, читать. Время процедуры – 30-40 минут, курс – 9 или 11 дней. После процедуры ноги не мыть, а протереть чистой сухой х/б тканью и надеть шерстяные носки.

В отсутствие горчичников можно греть ноги в песке, выдержанном предварительно в духовке при температуре 60-70 градусов в течение 15-20 минут. Хорошо, если в песок вы положите небольшое количество

мелкой гальки и будете еще массировать стопы во время тепловой процедуры.

Массаж стоп – очень полезная вещь. Его можно делать при помощи различных массажных ковриков, массажеров и прочих, в том числе и самодельных, приспособлений. Приучите себя делать такой массаж по вечерам во время просмотра новостей или чтения. Эта процедура кроме согрева организма способствует общему расслаблению, снятию умственного и физического напряжения, успокоению, хорошему сну.

Не будет лишним делать *массаж поясничной области*. Нечего бояться, что там что-то может вырасти.

Сядьте на край стула и двумя кулаками массируйте область поясницы с максимальным усилием круговыми движениями в области почек в течение 10-15 минут. Это улучшит обменные процессы, ускорит замедленный кровоток в почках, будет способствовать наиболее быстрому обновлению клеток почечной ткани, рассасыванию воспалительных процессов.

Через месяц от начала процедур следует сделать УЗИ почек и проконтролировать их состояние. При необходимости курс процедур повторить, а режим питания и образа жизни соблюдать все время, постепенно приводя почки в порядок. Не забудьте особенно о "горячем" янском питании.

Беседу вел Сергей АНДРУСЕНКО.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ

КАК БЫТЬ СМЕШАННЫМ ТИПАМ?

Гепатит

«Уважаемая Светлана Галсановна!

Очень внимательно читаю все ваши статьи в «Предупреждении Плюс» и вестнике «ЗОЖ» и постепенно прихожу к выводу, что ваш путь в исцелении человека (через питание и образ жизни) самый верный. Мне 52 года. Из них 7 лет на инвалидности после операции на позвоночнике.

Изо всех сил стараюсь поддерживать здоровье всеми доступными способами. Поэтому очень бы хотелось перейти полностью на ваши рекомендации по питанию и лечению. Но вот в чем проблема: я никак не могу определить, к какому типу отношусь. По данному вами тесту у меня все время выходит, что я и «Желчь», и «Слизь», и даже не знаю, чего больше.

Как питаться при таком смешанном типе, чтобы не навредить себе? Кроме заболеваний суставов и позвоночника у меня не в порядке печень (хронический гепатит С), сердце стало сдавать (сбои, аритмии)».

Адрес: Романовой Наталье Алексеевне, 660079 г. Красноярск, ул. Свердловская, д. 21, кв. 90.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Судя по вашему письму, Наталья Алексеевна, вы относитесь к смешанному типу «Желчь-Слизь». Имеет место некоторое преобладание желчи, поэтому я и поставила ее на первое место. Почему? Да потому, что у тех, у кого желчь доминирует, чаще других бывают мышечные спазмы, проблемы с печенью (у вас ге-

патит), неполадки с сердцем. Кроме того, возраст ваш относительно молодой, а у «Слизей» болезни развиваются позже – после 60-70 лет.

Может, вы и вовсе по своей природе – «Желчь», но в результате увлечения сладкими и мучными блюдами, фруктово-овощными диетами располнели. Не исключено, что набор веса связан с малоподвижностью после операции. К сожалению, вы ничего не написали, как вы питаетесь и какой образ жизни вынуждены вести. Одно могу сказать точно, люди с конституцией «Желчь» страдают от «деревянной» спины, мышцы которой часто спазмированы, напряжены. Это, в свою очередь, вызывает сужение межпозвоночных щелей, откуда и выпячиваются грыжи.

«Предупреждение Плюс»: Доктор, объясните взаимосвязь между конституцией «Желчь» и спазмированной спиной?

С.Ч.: Люди этого типа часто раздражаются, бывают резки, гневливы. Эти проявления незаметно для них случаются по многу раз на день. А ведь каждое такое состояние характеризуется спазмом мышц. Спина при этом страдает особенно у тех, кому приходится много сидеть или стоять в однообразной малоподвижной позе. К этому добавляется еще плохой сон, ведь если человек плохо спал, он же не расслабился во сне должным образом. К сожалению, наша официальная медицина не учитывает характер и тип человека, а ведь он самым прямым образом влияет на здоровье.

Поэтому, если Наталья Алексеевна хочет, чтобы проблемы со спиной пошли на убыль, а не продолжали развиваться, ей надо обратить внимание на свой характер в первую очередь.

«Предупреждение Плюс»: Что вы имеете в виду конкретно?

С.Ч.: Во-первых, надо стать мудрее. Да, вы видите недостатки окружающих, да, они вам очень не нравятся, раздражают. Однако надо научиться управлять своими эмоциями. Допустим, вы не можете уже изменить ту или иную ситуацию. Тогда надо изменить к ней свое отношение, в первую очередь негативное. А далее постараться поискать в ней и какой-либо позитив, а он, поверьте моему опыту, всегда найдется.

«Предупреждение Плюс»: Легко сказать!

С.Ч.: Да не так уж трудно и сделать. Просто надо не затуманивать сознание гневом в первую же секунду. Гнев обязательно скроет от вас даже лежащий на поверхности позитив. А если спокойно обдумать ситуацию, изменив отношение к ней на более взвешенное, то и плюсы выплывут на поверхность гораздо раньше. Чтобы это было легче сделать, нужно, во-первых, ничто и никого не идеализировать: ни мужа, ни брата, ни сестру, ни родителей, ни детей, ни близких людей – соседей, сослуживцев и так далее. Нет идеальных людей, и мы сами – не идеал, у каждого есть свои слабости и недостатки. Об этом надо помнить.

Тибетские монахи, к примеру, ко всему относятся с ровной доброжелательностью. Женился человек – ну и хорошо, развелся – тоже неплохо, ребенок у него родился – хорошо, умер близкий человек – царство ему небесное. При этом они не теряют чувство сострадания, не становятся равнодушными, стараясь на все реагировать позитивно.

Также не стоит с благоговением относиться к предметам и вещам – многие получают сильный стресс, увидев, например, царапину на крыле своего автомобиля. А ведь это всего-навсего вещь, котоую можно отремонтировать, обменять, купить новую, и не стоит она того, чтобы мы тратили на нее свое здоровье.

Более ровное эмоциональное состояние дает психическую свободу, возможность разумнее относиться к своему образу жизни, питанию или к тому же сну. Человек может разумно ограничить себя от излишеств: «Этого мне не надо, этого – тоже». Помолись перед сном и ложись спокойненько спать. Я, например, сама пользуюсь очень простой молитвой, которой меня научила одна пожилая русская женщина. Вот она:

> Ангел мой, ложись со мной, а ты, сатана, уйди от меня, от окон, дверей, от кровати моей.

Ее можно повторить несколько раз про себя, и сон обязательно придет. Не понадобятся успокоительные средства. Согласитесь, молитва – лучшее успокоительное. Я привела са-

мый простой вариант, но подойдет и любая другая. Мусульманин прочтет свою, буддист – свою и так далее. В общем, нет никакой разницы, какую молитву читать. Главное, помнить, что постель – это приспособление для сна, а не трибуна.

«Предупреждение Плюс»: Доктор, вы немножко увлеклись. У автора письма был и более общий вопрос: как вести себя при смешанном типе, в частности «Желчь-Слизь»? Про психику вы сказали. Что еще?

С.Ч.: При таком смешанном типе у нее могут быть «приливы» жара и холода. Горят пятки, или ноги в целом, а в спине зябко. Или, наоборот, верхняя часть горячая, а низ – холодный. Тепловой режим можно гармонизировать ношением и употреблением вещей из натуральных тканей – шерсти, льна, хлопка, но ни в коем случае из синтетики. Это касается не только одежды, но и подушки и одеяла, с которыми мы проводим треть нашей жизни. Подушка должна быть набита пером или пухом, а не синтетикой, пусть даже и гипоаллергенной, что сейчас модно. Одеяло надо выбирать по сезону: зимой – шерстяное, не очень жаркое, но и не холодное. Летом – легкий плед, если очень жарко – простыня, но ни в коем случае не спать голым под вентилятором или на сквозняке. Смешанному типу «Желчь-Слизь», или «Слизь-Желчь» (то же касается и сочетания «Желчи» и «Ветра»), нельзя допускать ни резких переохлаждений, ни перегрева.

«Предупреждение Плюс»: Что в питании? Какие будут рекомендации тут?

С.Ч.: У автора письма была очень активна печень. Повторю, как следствие, появились проблемы с позвоночником, развился гепатит, появились сердечные недомогания. Врачи обычно в таких случаях «корректируют» питание – «жирное, острое, горячее уберите, садитесь на овощи и фрукты». И что в результате? У печени было активное «янское» (горячее) состояние, симптомы которого – красные щеки, ощущение тепла в теле. Посидел человек годик на такой диете, и печень охладилась, перешла в «иньское» состояние. А человек стал зябнуть, особенно руки-

ноги, кожа побледнела, временами прошибает пот, но уже холодный.

Я хочу подчеркнуть, что у всех конституций, будь то «Ветер», «Слизь» или «Желчь», могут быть состояния «ян» и «инь», то есть повышенной активности, расцвета, и пониженной, упадка. Именно с учетом этого и надо корректировать питание.

«Предупреждение Плюс»: Как это сделать практически? Пока не очень понятно.

С.Ч.: Нужно прислушиваться к своему организму, к ощущениям. Например, вы стали мерзнуть, ваши руки и ноги холодные, или же вы ощущаете холод в спине. Значит, вам надо ввести в рацион больше горячих продуктов, острых приправ. Хорош Ламский суп, о котором я неоднократно говорила, суп-харчо, наконец, солянка, это – первые блюда. На второе – мясные блюда из конины, баранины, говядины, телятины с острыми приправами. Все – в меру, приправы – для вкуса. Не нужно стремиться достичь сиюминутного эффекта. Прогрев организма (или его охлаждение, например, жарким летом) при помощи питания должен быть постепенным, растянутым во времени, если хотите, идти месячным курсом. Овощи сами по себе – холодные, поэтому их надо употреблять, особенно зимой и весной и, как я уже сказала, по самочувствию, в тушеном и вареном виде.

Сейчас популярны молочные продукты: всевозможные йогурты, творожки, сырки. Надо помнить, что они все – холодные. Поэтому употреблять их надо с учетом этого свойства. Если вы постоянно мерзнете, да еще и относитесь к конституции «Слизь» – вообще забудьте об этих продуктах. В остальных случаях их надо подогревать. Молоко пить горячим, не более стакана в день. Кефир тоже доводить до теплого состояния.

Тем, у кого проблемы с печенью, как правило, запрещают все острое. Я с этим не могу согласиться. Если не есть острого, то печени неоткуда брать энергию, чтобы согревать организм.

«Предупреждение Плюс»: Что вы имеете в виду под «острым»?

С.Ч.: В самом простом варианте это лук и чеснок, все виды перца. Другое дело, что острым не надо злоупотреблять. Зубчик чеснока в день или 2-3 перышка зеленого лука; слегка поперчить первое блюдо. Конечно, при проблемах с печенью придется совсем отказаться от жареного. Мясо предпочтительнее светлое – курица, индейка, рыба – нежирных сортов, приправленные небольшим количеством перца, лука, чеснока или имбиря, в отварном или тушеном виде.

«Предупреждение Плюс»: У автора письма хронический гепатит. Нет ли в вашем арсенале средства борьбы с этим недугом?

С.Ч.: Конечно, есть. Например овсяный кисель. Как его готовить:

6 ст. ложек зерен овса залить 1 л воды, довести до кипения и варить на медленном огне 15-20 минут, процедить, зерна – выкинуть, в оставшийся отвар добавить 1 ст. ложку крахмала и варить еще минутку, пока не загустеет. В конце растворить в киселе 1-2 ст. ложки меда – по вкусу, хотя он получается и так достаточно вкусным.

Хранить кисель в холодильнике. Пить по 1 стакану в день в теплом виде за 30 минут до еды. Можно разделить этот стакан на 3 приема в течение дня. Курс – 1 месяц. Больше не надо, а то некоторые, увлекаясь, пьют и пьют его. Для профилактики достаточно 1 курса в полгода – весной и осенью. При печеночных недомоганиях – 1 курс в квартал. Это очистит печень, улучшит стул, уберет лишнюю слизь из организма.

Кстати, если у вас избыточный вес, то тибетская медицина советует пить сразу после еды, при условии, что все напитки будут горячими.

«Предупреждение Плюс»: Да? А мы привыкли уже следовать рекомендациям пить либо за полчаса до еды, либо через полтора часа после. Где же истина?

С.Ч.: Тибетская медицина считает, что если вы худой и хотите набрать вес, то надо пить напитки до еды. Если вы не хотите менять вес – пейте во время еды. Желаете похудеть –

пейте после еды. Питье должно быть теплым или даже горячим – по сезону и самочувствию.

Хочу дать еще несколько рецептов сборов при гепатитах.

Их разработал мой брат Баир Чойжинимаев. Выберите из них те, что вам доступнее. О том, как их готовить и как принимать, вы прочтете после описания самих сборов.

Сбор № 1.
1. Девясил (корни).
2. Чистотел (трава).
3. Пижма (цветки и листья).
4. Одуванчик (корни).
5. Горечавка (наземная часть).

Сбор № 2.
1. Девясил (корни).
2. Шлемник байкальский (корни).
3. Шиповник (плоды).
4. Зверобой (листья).
5. Аир болотный (корни).
6. Рододендрон (листья).
7. Льянка (листья).

Сбор №3.
1. Шалфей (листья).
2. Аир (корни).
3. Можжевельник (листья).
4. Вахта трехлистная (листья).
5. Льянка (листья).
6. Горечавка (наземная часть).
7. Василистник (листья).

Сбор № 4.
1. Крапива (листья).
2. Мята перечная (листья).
3. Солодка (корень).
4. Аир (корень).

5. Горечавка (листья).
6. Шиповник (плоды).
7. Девясил (корень).
8. Чистотел (трава, корни).
9. Пижма (цветки и листья).
10. Толокнянка (листья).

Все компоненты сборов берутся в равных весовых частях, предварительно хорошо измельченными, например, в кофемолке.

1 ч. ложку сбора залить в чашке кипятком, кипятить 2-3 минуты на слабом огне, настоять 5-10 минут и выпить за 30 минут до обеда. Курс — 21 день.

При острой фазе заболевания принимать отвар 2 раза день — за 30 минут до обеда и на ночь.

Курс лечения можно повторить после недельного перерыва.

Эти фитосборы адаптированы к климату России. Все лекарственные травы произрастают почти по всей территории РФ. Фитосборы обладают выраженным противовоспалительным, желчегонным, гепатозащитным, жаропонижающим (при воспалении органа температура может повышаться именно в органе), антигепатотоксичным действием.

Кроме сборов поможет настойка *корня хрена,* которая обладает гепатозащитными функциями и может использоваться как профилактическое и вспомогательное средство при лечении болезней печени. Готовится она следующим образом:

20 г корня хрена вымыть, очистить от кожуры, порезать на небольшие кусочки, залить 200 мл водки в стеклянной посуде с плотной крышкой. Настоять неделю.

Принимать по 15 капель 2 раза в день перед обедом и на ночь до окончания настойки.

Столь небольшое количество алкоголя печени повредить не может, а вот экстракция полезных веществ корня в водке происходит гораздо лучше, чем в воде. Да и всасывание происходит практически во рту.

ПРОЩАЙ, ОСТЕОХОНДРОЗ!

Остеохондроз, межпозвонковая грыжа

«Уважаемая Светлана Галсановна!

Не буду занимать у вас много времени. Мне понравились ваши статьи в журнале «Предупреждение Плюс». Меня конкретно интересует вопрос лечения остеохондроза, межпозвонковой грыжи. Каким образом убирают остеофит?

И еще один вопрос: если идет процесс фиброзирования легочной ткани после пневмонии, то каким образом с помощью средств тибетской медицины можно убрать эти проблемы?»

Адрес: Набоке Александре Ильиничне, 51400 Украина, Днепропетровская область, г. Павлоград, ул. Горького, д. 96.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Смотрите, какое сочетание, на первый взгляд странное. С одной стороны — остеохондроз, с другой — пневмосклероз.

«Предупреждение Плюс»: Неужели одно может быть связано с другим?

С.Ч.: Может. К сожалению, в нашей официальной медицине человека поделили между специалистами. И гинеколог, к примеру, не знает и не хочет знать, что у пациента есть проблемы с пищеварением, или со зрением, или с чем-либо еще, кроме его узкой специализации. Это привело к тому, что такая медицина не видит общих закономерностей в развитии болезней, а поэтому часто не знает их причин и лечит по симптомам, то есть устраняет следствия, не искореняя причину. Это напоминает автосервис — разбилась фара, поставили новую, лопнуло колесо — заменили и так далее. Но человеческий организм отличается от машины тем, что способен как самостоятельно восстанавливаться, так и разрушаться. И задача врача, зная эти закономерности, объяснить человеку, что с ним происходит и почему.

«Предупреждение Плюс»: Вот-вот, давайте разберемся, что произошло с Александрой Ильиничной.

С.Ч.: Давайте. Мы, то есть врачи, очень часто недооцениваем влияние состояния позвоночника на другие органы и системы. Между тем оно очень велико. И велика вероятность того, что из-за этих проблем у автора письма появились другие — с легкими.

«Предупреждение Плюс»: Это как?

С.Ч.: Сейчас объясню. Последствия проблем с позвоночником проявляются на трех уровнях, которые надо знать каждому человеку, ибо позвоночник — это основа здоровья. Первый уровень — корешковый. Это означает, что проблемы с позвоночником могут вызывать боли и спазмы из-за защемления нервных корешков в позвоночнике. Второй уровень — висцеральный. На этом уровне проблемы от позвоночника передаются практически во все внутренние органы, связанные с ним и получающие через позвоночник управляющие команды от головного мозга. И третий уровень — сосудистый, характеризующийся ощущением мурашек в руках и ногах, бросанием то в жар, то в холод. То есть неполадки с позвоночником могут влиять на фукционирование сосудистой системы.

«Предупреждение Плюс»: Что же появилось у Александры Ильиничны?

С.Ч.: У нее возникли проблемы на висцеральном уровне, что и привело к склерозированию легочной ткани, возможно, после перенесенного бронхита, воспаления легких. На этом же уровне из-за проблем в грудном отделе позвоночника у нее могут возникнуть еще и сердечные недомогания — сердцебиения, боли в сердце, ИБС.

«Предупреждение Плюс»: Давайте вернемся к остеохондрозу. Мы знаем, что под ним подразумевают нарушение обменных процессов в позвоночнике. Это так?

С.Ч.: Не совсем. Официальная медицина считает, что это дистрофические изменения в позвонках. Но чтобы

они появились, нужно, как говорится, очень сильно постараться. Поначалу, в молодые годы, первыми звоночками остеохондроза могут быть такие диагнозы, как вегето-сосудистая дистония и нейро-циркуляторная дистония. Это не что иное, как выход проблем с позвоночником на сосудистый уровень. Какие при этом могут быть симптомы? Это головокружения, сердцебиения, потливость, головная боль, боль в шее, то есть, казалось бы, легкие, несерьезные. И многие от них отмахиваются, мол, отдохните, и все само пройдет. Ан нет, бывает, и не проходит.

В лучшем случае врач выпишет кавинтон, аминалон или ноотропил — сосудистые препараты, а дело ведь не в сосудах, а в позвоночнике, и процесс, как говорится, пошел.

«Предупреждение Плюс»: Это понятно, доктор, но что, как говорится, делать?

С.Ч.: Первое — скорректировать свое психическое состояние, привести его в максимально уравновешенное. От этого, как ни странно, зависит состояние мышц спины, а следовательно, и позвоночника. Я видела много тибетских монахов, которые, находясь в солидном возрасте, имея даже полноватое строение тела, сохраняли удивительную гибкость позвоночника.

Второе. Надо помнить, что в основе нарушения обменных процессов лежит мышечный спазм, поэтому надо в первую очередь обратиться к массажу спины. При этом делать его по всей длине позвоночника, а не только на отдельную его часть, например шейную. Обязательно надо хорошо промассировать ягодицы, поясничную область, затем пройтись по грудному отделу и закончить шейным.

Хороши также растяжки, висы на турнике, но делать их надо после разогрева мышц спины при помощи того же массажа или ипликатора Кузнецова.

Последний, кстати, хорошая альтернатива массажу, стоит недорого, а пользу, несомненно, принесет. Лежать на нем рекомендуется по 30 минут 2 раза в день. Можно даже под-

кладывать его под спину, сидя на диване перед телевизором. Он хорошо расслабляет мышцы и снимает их спазмы, улучшается сон. Это и отличная профилактика остеохондроза.

В домашних условиях можно поставить банки на спину. Это тоже отличное средство. Ставят их по всей длине позвоночного столба симметрично с обеих сторон, всего 8-10 банок. Такие процедуры делают через день 7, 9 или 11 раз. Курс повторяем раз в квартал.

А можно еще сделать «баночный массаж» — простая и очень эффективная процедура.

«Предупреждение Плюс»: Как ее сделать?

С.Ч.: Рассказываю.

Человек раздевается и ложится на живот на кровать. Желательно, чтобы ее поверхность была относительно твердой, кстати, и спать на мягком тоже не рекомендуется. Далее намазываем ему спину подогретым растительным маслом — любым, можно и подсолнечным.

Делаем вначале легкий массаж — похлопывания, затем пощипывания и, наконец, надавливания кулаками, причем идем сверху вниз. Затем берем одну банку из-под майонеза, смазываем ее изнутри спиртом, поджигаем и тут же прикладываем горлышком к спине. В результате создавшегося вакуума банка мгновенно «присосется» к коже, и мы начинаем возить ее по всей поверхности спины в продольном направлении — вверх-вниз, обрабатывая все области от шеи до ягодиц.

Эти процедуры проводят так же, как и постановку банок, — через день 7, 9 или 11 раз. Курс повторяем раз в квартал.

Баночный массаж будет способствовать длительной молодости, сохранению хорошего здоровья на всю жизнь.

При регулярном выполнении этих процедур, корректировке питания у автора письма начнут уменьшаться и проблемы с легкими, в том числе сойдет на нет ее пневмосклероз, улучшится работа сердца, щитовидной железы, значительно отодвинется наступление старости.

«ВЕТРЫ», НЕ ТАСКАЙТЕ ТЯЖЕСТИ!

Язва 12-перстной кишки, опущение желудка, экстрасистолия, ИБС

«Уважаемая доктор С.Г. Чойжинимаева!

Мне 60 лет, конституция «Ветер», худой. У меня язвенная болезнь 12-перстной кишки в стадии стойкой ремиссии (дважды было кровотечение).

В последнее время очень беспокоит аэрофагия. Не могу справиться с приступами экстрасистолии. Антиаритмические средства ухудшают состояние. При неоднократном обследовании стационарно в клинике заболеваний сердца не выявлено, но диагноз поставили – ИБС.

Нервная система в плохом состоянии. Надеюсь на помощь тибетской медицины».

Адрес: Леонову Я.С., 443056 г. Самара.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Вот видите, у автора письма не возникло сомнений в определении своей конституции. И даже по небольшому письму можно сказать, что у него типичная холодная конституция «Ветер», он все воспринимает близко к сердцу, отчего и нервы напряжены до предела. Наверняка у него плохой сон, может, уже появились шум в ушах, снижение слуха, боли в поясничной области.

Далее, проблемы с 12-перстной кишкой наверняка возникли на фоне гастроптоза – опущения желудка.

«Предупреждение Плюс»: А это откуда взялось?

С.Ч.: Наш автор пишет, что он – худой, щуплый. У таких людей очень часто возникает опущение желудка при подъеме тяжестей. Это могло произойти где угодно: на дачном участке, дома, на работе. Неважно, главное, желудок опустился – вот откуда и аэрофагия, то есть отрыжка воздухом, которая в таких случаях возникает независимо от еды.

«Предупреждение Плюс»: Доктор, я правильно понял, что опущение желудка, этот самый гастроптоз, грозит всем «Ветрам», вознамерившимся поднять мешок картошки?

С.Ч.: В принципе, да. У людей этой конституции в мышцах нет той мгновенной силы, которая присуща людям типа

«Желчь». Это касается и тех мышц, что поддерживают внутренние органы, поэтому при напряжении у них возможно опущение этих органов. Желудок опускается чаще всего, если сразу после еды, когда он полон, человек резко что-то поднял, напрягся. Я не склонна заочно ставить диагноз, но, основываясь на своем 30-летнем клиническом опыте, первое, что я бы сделала, – отправила этого человека на рентгеноскопию с подозрением на гастроптоз.

«Предупреждение Плюс»: И, допустим, этот диагноз бы подтвердился. Что делать, чтобы вернуть желудок на место?

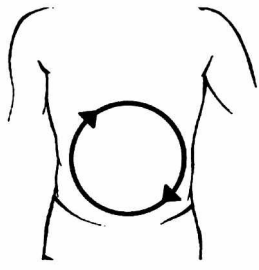
С.Ч.: Во-первых, не переживать. Опущение внутренних органов легко поправимо и в 70, и даже в 80 лет. Автору же письма всего 60, и он может справиться с этим в домашних условиях.

Каждый человек должен хорошо знать себя физически. Женщина должна регулярно ощупывать свою грудь, чтобы не пропустить новообразований. Оба пола должны регулярно исследовать свой живот, чтобы вовремя заметить опухоли и другие возникающие проблемы там. Обнаружил какую-то опухоль в животе – помассируй ее как следует – нечего бояться! Никто так не промассирует тебе живот, как ты сам. Многие врачи массируют только кожу, не доставая до внутренних органов, между тем это очень важно и полезно. Обнаружил какое-то затвердение, пройдись по этому месту еще и еще раз, повтори несколько дней подряд, и проблема, как говорится, рассосется. Если бы люди регулярно массировали живот, то от большинства желудочно-кишечных заболеваний они были бы избавлены.

«Предупреждение Плюс»: Как делать массаж живота?

С.Ч.: Рассказываю.

Нужно лечь на спину на относительно твердую поверхность, например на пол, на ковер. Ноги согнуть в коленях, чтобы мышцы живота расслабились. Правую руку сжать в кулак и прижать ее к животу косточкой большого пальца в месте, которое выше пупка на 5 см. Накрыть правый кулак левой ладонью и, хорошо нажимая вглубь, начать совершать круговые движения по часовой стрелке вокруг пупка *(см. рис.)*. Снача-



ла на небольшом от него расстоянии, затем постепенно приближаясь к внешним границам живота.

«Предупреждение Плюс»: Почему обязательно по часовой стрелке?

С.Ч.: Потому, что пища продвигается в кишечнике именно таким образом. Массируя живот в этом направлении, мы помогаем правильной перистальтике, избавляемся от застойных явлений, в том числе – запоров, способствуем выходу излишнего воздуха, помогаем желудку и 12-перстной кишке переваривать пищу, а кишечнику – усваивать «строительный материал». Этот массаж делают регулярно утром до завтрака и вечером перед сном в течение 2-3 минут. Эти процедуры укрепят мышцы, поддерживающие желудок и другие внутренние органы, что будет способствовать профилактике их опущения.

«Предупреждение Плюс»: Ну, а если уже имеется опущение желудка, что делать в этом случае?

С.Ч.: Нижняя часть желудка должна быть на 2 см выше пупка. При опущении эта граница смещается на несколько см ниже пупка. При этом клапан, отделяющий желудок от 12-перстной кишки, зияет, и кислоты желудка, проникая в 12-перстную кишку, разъедают ее стенки. То же самое производит забрасываемая в желудок желчь. Желудок, наполненный пищей, в свою очередь, давит на нижележащий кишечник и другие органы, затрудняя их нормальное функционирование. Для выправления этого надо делать следующее.

Лечь на твердую поверхность на спину, согнув ноги в коленях, для того чтобы расслабить живот. И ребром сцепленных в замок ладоней совершать подтягивающие движения от паховой области к пупку, как бы возвращая желудок на место.

«Предупреждение Плюс»: Автор письма жаловался еще на приступы экстрасистолии. Чем он может помочь себе в этом направлении?

С.Ч.: При обследовании у него не было обнаружено сердечных нарушений. Это говорит о том, что эти приступы могут быть связаны с опущением желудка и аэрофагией. Вдоль позвоночного столба идет так называемый «блуждающий нерв», от которого отходят ответвления ко всем внутренним

органам. При отрыжке рефлекторная волна может подниматься к сердцу, вызывая экстрасистолию. Кроме того, наш пациент – «Ветер». Он чуть понервничает – пошла отрыжка, пошли экстрасистолы. Поэтому желудок и сердце ему надо лечить одновременно, через позвоночник.

«Предупреждение Плюс»: Как?

С.Ч.: Про желудок я уже сказала, а сердцу поможет массаж спины при помощи банок, о котором я рассказывала в ответе на предыдущее письмо.

Кроме того, «Ветрам» очень полезно общение с приятными людьми. Это выравнивает их психо-эмоциональное состояние, успокаивает, расслабляет, что прямым образом влияет на самочувствие. Так же благотворно действуют солнечные лучи, поэтому очень полезны прогулки в ясные теплые дни. Хорошо посидеть у открытого огня, например у камина, или просто смотреть на пламя свечи.

В питании должны обязательно присутствовать четыре вкуса: *сладкий, острый, кислый, соленый*. Овощи употреблять только в отварном и тушеном виде, ни в коем случае не сырые, так как они еще больше будут охлаждать и без того холодную конституцию «Ветра». При этом хорошо сдабривать их острыми приправами – черным и красным перцем, молотым имбирем, добавлять в блюда лук и чеснок при приготовлении.

«Предупреждение Плюс»: Врачи обычно запрещают острое тем, у кого язвенная болезнь...

С.Ч.: Тем не менее эти ограничения не избавляют человека от болезни. Конечно, в период обострения острое исключается, но в остальное время (в период ремиссии, как у автора письма) можно и нужно по чуть-чуть добавлять «тепла» во все блюда, и первые, и вторые, при помощи острых приправ. При этом неважно, в каком виде – горячем или теплом, вы едите это блюдо. Супы для «Ветров» должны быть наваристыми, маслянистыми, на баранине, конине. Например, суп-харчо, но, конечно, не такой острый, как это обычно принято. На третье можно варить компот из сухофруктов и пить его обязательно горячим вместо чая, который возбуждает психику.

Ответы записал Сергей АНДРУСЕНКО.

КАК ВЫЙТИ ИЗ ГЛУБОКОГО СТРЕССА

Как известно, все болезни — от нервов. Чтобы не болеть, надо бы не нервничать. То есть не жить. Но пока мы живы, неизбежно влетаем в стрессы, выбираться из которых непросто. Валерьянка и транквилизаторы не всегда эффективны, небезопасны и со временем теряют силу воздействия. Тогда что? Может, тибетская медицина сумеет помочь?

По мере старения у всех людей снижается стрессоустойчивость и появляется склонность к нервным расстройствам. Обострения болезней нервной системы наступают по вечерам и на рассвете, а по временам года — летом. Пришла весна, значит, людям со склонностью к неврозам пора заняться собой — так, чтобы к лету справиться с болезнями, к примеру, сердца и сосудов.

Из проблем, связанных со сниженной стрессоустойчивостью, ключевая — расстройство сна. Тревожные мысли долго не дают заснуть, а между 4 и 5 часами утра наступает пробуждение с возвращением тех же мыслей.

Обычно при этом также беспокоит поясница, могут быть прострелы, обострение радикулита, боль в нижних конечностях. Состояние ухудшается от таких отрицательных эмоций, как уныние, гневливость, ярость, страхи, беспокойство, тревога. Для них нужен выход — например, полезно поплакать: со слезами уходит уныние. Полезными могут быть похрустывание пальцами, дыхательная гимнастика, приятные беседы с друзьями, спокойная музыка.

Если вовремя не заняться лечением невроза, из фазы возбуждения (энергия Ян) организм перейдет в противоположную фазу торможения (энергия Инь), что чревато развитием тяжелой депрессии, которая лечится гораздо трудней и опасна такими осложнениями, как гипертония, язвенная болезнь, панкреатит и сахарный диабет, а в старческом возрасте — болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Чтобы решить проблему, придется откорректировать образ жизни. В это понятие включаются режим труда, отдыха и сна, питание, гигиена, физические упражнения, успокоительные составы.

Начнем с **питания**. Оно, особенно в холодное время года и особенно перед сном, должно быть горячим. От молочных продуктов, овощей и фруктов из холодильника следует отказаться. Опасайтесь и переизбытка витамина С, из-за которого нарушается сон. Значит, не стоит во второй половине дня есть апельсины, грейпфруты и лимоны.

Очень полезен и просто незаменим *имбирный напиток*. Напомню для тех, кто впервые об этом слышит, как его приготовить:

на стакан кипятка берут на кончике ножа щепотку молотого имбиря (продается во всех супермаркетах и на рынках в отделе специй, но лучше, если найдете свежий корень имбиря и мелко его нарежете или натрете в количестве — 1 ч. ложка), дольку лимона и чайную ложку меда.

Этот напиток заменяет собой привычные кофе и черный чай, которые нежелательны при стрессе как возбуждающие и повышающие давление. Имбирный же напиток взбадривает не хуже кофе, но при этом не угнетает, а, напротив, повышает иммунитет.

Молотый имбирь желательно добавлять в еду: практически все вторые блюда можно посыпать такой же щепоткой. Кроме того, хороши такие *специи*, как шафран, черный и красный перец, мускатный орех, карри, кардамон, кориандр, — все это стоит относительно недорого. Целесообразно смешать эти и любые другие специи и смесь добавлять в салаты и вто-

рые блюда. Кроме экзотических восточных добавок полезны привычные в нашей полосе лук, чеснок, черемша, соленые огурцы (но с оговоркой: их надо есть с чем-то горячим).

Обязательны горячие супы и бульоны. Предпочтительнее бараний бульон или из конины. Готовить его надо так:

купить кости с мясом, выбирая лопатки, копчик, пяточные кости, мелко нарезать по 1-2 горсти каждого сорта мяса (кусочки размером с ноготь), варить в 1,5-2 л воды 15 минут, приправить любой зеленью, если есть — крапивой, но исключить картошку и макароны.

Пить 1-2 стакана мясного бульона в горячем виде, лучше во второй половине дня, но не перед самым сном, каждый день хотя бы в течение 2-3 недель.

В пищу стоит включить субпродукты баранины: мозги, печень, почки, сердце. Сыры желательны кисло-соленого вкуса, молоко — только овечье и кобылье, но ни в коем случае не козье (которое относится к стихии Инь). Очень полезны кедровые орехи и фундук. Кедровые орехи лучше растолочь и 1 ст. ложку насыпать в стакан зеленого, а еще лучше — *взбитого чая*.

Этот типично тибетский напиток готовят так:

щепотку зеленого чая бросают в воду, кипящую в медной, латунной или чугунной посуде, в кипящую же воду добавляют по вкусу молоко, соль на кончике ножа, на 1 л взбитого чая — 1 ч. ложку топленого масла. По ходу кипения напиток взбивают деревянной мешалкой. Кипятят 3-5 минут, настаивают 10-20 минут при закрытой крышке. Пьют только в горячем виде.

Этот чай очень питателен и может служить заменой ужину. Пить его следует ежедневно от двух недель до месяца.

В зеленый чай (лучше всего покупать плиточный) хорошо добавлять толченый корень сладкой солодки, 1 ч. ложку на 1 литр, — чай будет сладковат и не потребует ни сахара, ни меда. Солодковый чай бодрит (поэтому его не стоит пить на ночь), попутно улучшает зрение и оберегает от простуд.

Можно добавить в зеленый чай 1-3 ст. ложки изюма на 1 л напитка и вскипятить. Такой чай помимо успокоительного эффекта очищает бронхи и устраняет запоры.

А вот холодную воду, особенно с газом, пить не следует — она возбуждает и охлаждает.

Если приходится принимать лекарства, запивать их надо только горячей водой или бульоном из баранины — 50 г.

Теперь совет не очевидный, поэтому если ему следовать, то строго соблюдая все нюансы:

в период обострения невроза очень полезно выпивать перед сном 25-30 мл крепких спиртных напитков. Это неопасно, если не превышать оговоренную дозу и принимать крепкие напитки только на протяжении недели — максимум 10 дней. За это время не возникнет ни опьянения, ни привыкания, зато польза несомненна. И еще одно важное условие: водку, коньяк, бренди, джин пить в подогретом виде — до 37-40 градусов.

Подогретой водкой надо помассировать макушку (точка пересечения центральной линии черепа и дуги, соединяющей центры ушей) и 6-7-й шейные позвонки, яремную ямку (в нижней части шеи) и середину грудины. Массировать ласковыми, мягкими движениями в течение 5-7 минут. Вместо алкогольного напитка это может быть подогретое растительное масло.

Те же точки хорошо прогревать в течение 2-3 минут полынными сигарами на расстоянии 2 см от поверхности кожи. Кроме них, полынными сигарами прогревают середины ладоней и подошв. Полынные сигары купить сейчас можно почти во всех лавках, торгующих продуктами ароматерапии.

Если зябнут ноги, перед сном прикладывают к ногам грелку или пластиковую бутылку с горячей водой. Помещение, в котором спят, должно быть проветренным, но прогретым и ни в коем случае не сырым и не холодным.

Перед сном полезно прогревать шейные позвонки мешочком с гречневой крупой или рисом.

Выход отрицательной энергии (кроме естественного во время плача и похрустывания пальцев) осуществляется массажем кистей рук. Перед сном каждый палец массируют пальцами другой руки в направлении от себя. Так же — и подошвы. Голову массируют двумя руками в течение 1 ми-

нуты, что не только снимает головокружение и боль, но и стимулирует рост волос и препятствует их поседению. В течение минуты двумя руками полезно массировать ушные раковины, в которых сосредоточены биологически активные точки всех органов — эти процедуры лучше делать по утрам или днем.

Большой успокоительный эффект дает даже простейшая *дыхательная гимнастика*. Предложу самый легкий ее вариант, который можно использовать где угодно: в транспорте, в ожидании у светофора, в приемной начальства, при чистке зубов, просто во время минутной паузы, особенно важно перед входом в дом или офис, — чтобы привести себя в равновесное положение.

В течение 5 секунд делайте глубокий вдох, при этом втягивая внутрь тела анус, потом 5 секунд не дышите, свободный выдох в течение 5 секунд и затем 2-3 секунды отдыха. Повторять упражнение можно на протяжении 1-5 минут, и так до 5 раз в день.

Простейшая *медитация* — посидеть 15 секунд с закрытыми глазами, медленно считая про себя от 1 до 15. При этом закрывать и открывать глаза надо очень медленно, избегая повреждения ярким светом мельчайших сосудов глаз. Несколько таких медитативных упражнений во время работы, чтения, просмотра кино имеют более выраженный эффект, чем, к примеру, прием валерианы, которая на некоторых людей действует возбуждающе.

Важнейшее условие выхода из невроза — недопущение плохих мыслей. Неумелому человеку с этим трудней справиться, чем, допустим, с простудой. Помочь может молитва перед сном. У каждого она может быть своя — в зависимости от конфессии и семейных традиций. В случае же атеистических убеждений пусть это будут любые обращенные к себе ласковые слова или приятные стихотворные строки. Только желательно подобрать текст без травмирующих сознание звуков «р», «с»,« т».

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

ГИПЕРТОНИК — НЕ ЗНАЧИТ ХРОНИК

Если человек средних лет обратится к терапевту с жалобой на повышенное давление, ему наверняка пропишут таблетки, которые придется принимать всю оставшуюся жизнь, но нормального давления больше не будет. Что вы хотите: гипертония — болезнь хроническая, что в переводе на разговорный язык значит неизлечимая. Однако врачи тибетской медицины так не считают и готовы научить наших читателей, как вернуть артериальное давление в норму. Кстати, гипертония часто возникает на фоне стресса и депрессии, о которых мы говорили в предыдущей беседе.

Типичная картина начальной стадии гипертонии: давление повышается у людей решительных, эмоциональных, несдержанных, вспыльчивых, с желчным или паническим характером, склонных впадать в такие состояния, как тревога, гнев, раздражительность, долго обсасывать случившиеся неприятности. Почти всегда повышенное давление является следствием нарушения сна, возникшего из-за перечисленных причин.

С медицинской точки зрения, симптоматическая гипертония наступает после перенесенного пиелонефрита или гломерулонефрита: болезни почек закономерно приводят к росту артериального давления.

Порой резкий подъем давления наблюдается не сразу после нервного срыва, а, скажем, через два-три дня после него, может совпасть с плохой метеорологической обстановкой или с одним из дней особого положения Луны — новолуния, полнолуния или четвертей лунных фаз.

Чтобы не допустить печального развития событий, человек, у которого артериальное давление стало периодически повышаться, должен так скорректировать свой образ жизни, свое питание, чтобы исключить способствующие этому факторы.

Начнем с **питания**. Оно должно стать раздельным. Пусть не строго в соответствии со всеми требованиями этой концепции, но следите хотя бы за тем, чтобы белки не попадали в организм одновременно с углеводами. Это несколько непривычно для российской традиции организации застолий. Предстоит усвоить такую истину, что хлеб — полноценный самостоятельный продукт питания, а не сопровождающий мясные и рыбные блюда, супы и закуски. Он содержит сложные углеводы, из которых строится холестериновый комплекс. Хотите съесть кусок хлеба — съешьте. Но курицу или заливную рыбу, а также супы будете есть через три-четыре часа уже без хлеба.

Гипертонические кризы могут быть быстрыми и короткими (при эмоциональном всплеске, раздражении, вспышке гнева) либо часто повторяющимися. Затянувшийся криз может длиться неделями с долгими болями в затылке, в сердце, тяжестью в левой руке. Давление, возросшее до 140, может стать нормой, а подскок достигать, предположим, 180 и выше. Длительный гипертонический криз нередко заканчивается инсультом или инфарктом. У людей типа «Желчь» повторяющиеся гипертонические кризы могут привести к стремительному развитию болезни и даже внезапной смерти.

Основа в лечении гипертонии — *изменение духовной и психологической стороны бытия*: необходимо следить за своими эмоциями, не допускать их зашкаливания, вспышек гнева, тоски, уныния, повседневной гневливости. Кто не добьется улучшения своего характера, тому не победить гипертонию.

Кроме простейшего соблюдения принципа раздельного питания нужно следить за гармоничным соотношени-

ем в рационе всех пяти вкусов, исключить из него излишки соленого, кислого, горького и острого.

Что значит излишки? Если вы любите чеснок, съешьте не больше зубчика, причем вместе с другими продуктами, но не головку. Если вас тянет на соленые огурчики, возьмите несколько кружочков, но не два огурца. Умеренность необходима в отношении к маринованным и соленым грибам, помидорам, селедке. Допустимый предел употребления соленого — когда вы еще не хотите пить. Перебор кислого истощает печень, а выражается в характерной гримасе, когда сводит челюсти. Острое не должно обжигать глотку; если внутри все горит, это перебор. Горький вкус, улучшающий работу сердца, дает мускатный орех (порошок, взятый на кончике ножа, можно добавлять к любым блюдам или сделать отвар в 100 мл воды и выпить его за один день).

Кандидату в гипертоники придется отучить себя от жареных блюд, заменяя их вареными и приготовленными на пару.

Противопоказаны жирные продукты, за исключением сала, которое дает хороший холестерин, поэтому ломтик сала, особенно в зимнее время года, допустим. Но и здесь не следует злоупотреблять: 50 г в день — предел.

Вместо соли (особенно противопоказан ее избыток людям типа «Желчь») можно использовать соевый соус, дающий соленый вкус. Морская соль лучше хлористого натрия. Щепотку, отваренную в 100 мл воды, пейте в течение дня.

Будут полезны два таких тибетских рецепта:

1. 25 г семян кукурузы и 50 г риса варят 14 минут на малом огне в 200 мл воды. Съедают за один раз, лучше вечером вместо ужина;
2. мелко нарезанные 500 г говядины варят час в 1 л воды, добавляют 250 мл любого вина и варят еще 3 минуты. Это блюдо необходимо съесть за 2 раза, например в обед и ужин. И так в течение 7 дней. Такое блюдо улучшит работу иньских органов.

Нельзя носить в себе состояние беспокойства. Снимают его массажами и похрустыванием пальцев на руках. Массируют каждый палец, проходя его от ладони к кончикам. Потом сцепляют руки в замок и похрустывают. Это отличная разрядка для нервной системы, особенно после того, как человек понервничал. Полезно постоянно теребить в пальцах какие-то мелкие предметы. Срабатывает истина: когда пальцы работают, мозг отдыхает.

2-3 раза в день потеребить в руках мягкую игрушку или любую безделушку в течение 1-2 минут — хорошая профилактика стрессоустойчивости.

Привыкните отгибать средние пальцы до упора назад — до 1 минуты на один цикл упражнений.

Очень хорошо регулярно, хотя бы 1-2 минуты за один раз, теребить уши, на которых сосредоточено множество биологически активных точек.

Массаж волосяного покрова обеими пятернями и "умывательные" движения на лице активизируют янские меридианы, идущие ко всем внутренним органам.

Простейшая дыхательная гимнастика:

5 секунд вдох, 5 секунд задержка дыхания, 5 секунд выдох и 1 секунда расслабления — 2-3 таких цикла в день снимут стресс и снизят артериальное давление минимум на 20 единиц.

Массаж затылка и воротниковой зоны (в особенности надплечий, можно помочь друг другу — локтем, а можно самому себе — округлой деревянной палочкой) снимает тугоподвижность мышц и усиливает приток крови к голове.

Массаж плеч и локтей до появления легкой красноты и ощущения тепла в теле хорошо снимает стресс.

Прогревание полынными сигарами в области 7-го шейного позвонка в течение 3-5 минут "колющим" методом (поднес сигару, убрал, и так много раз) рекомендуется в острый период в течение 5 дней, для профилактики — 11 дней.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

ЭЙ, ПООСТОРОЖНЕЙ С ПОЦЕЛУЯМИ!

Пародонтит

Когда при чистке зубов вы сплевываете в раковину красную слюну, это означает, что у вас развивается пародонтит — хроническое заболевание, связанное с воспалением десен, слизистой оболочки полости рта, костной ткани около верхушек корней зубов и постепенным разрушением десен. Стоматологи, среди которых выделилось направление узких специалистов — пародонтологи, убеждают, что можно лишь тормозить развитие этого заболевания, окончательного же излечения от него не бывает.

С этим распространенным мнением не согласна кандидат медицинских наук, главный врач московской клиники тибетской медицины «Наран» Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

Ученые насчитывают около 3 миллионов разновидностей микроорганизмов, живущих в полости рта. Развитие одних и подавление жизнедеятельности других в результате перенесенных инфекций, антибактериальной терапии, лечения грибковых заболеваний, плохой наследственности приводят к воспалению. Даже поцелуя с человеком, страдающим пародонтитом, достаточно, чтобы вместе со слюной инфекция перешла и поселилась в полости рта. А уж развиваться она будет долгие годы.

Самый главный симптом пародонтита — кровоточивость десен. Другими симптомами болезни могут быть неясные боли в зубах, повышенная чувствительность к холодному и горячему, отечность десен.

С точки зрения тибетской медицины, повреждение кровоснабжения десен связано с нарушением обменных процессов в организме, прежде всего конституции «Слизи» и «Желчи». Поэтому, чтобы избавиться от заболевания, необходимо лечить весь организм целиком, а именно: восстановить нормальный обмен слизи — у людей с преимущественной конституцией «Слизь» и желчи — у кого преобладает конституция «Желчь».

Для начала страдающим кровоточивостью десен следует попытаться отнести себя к одному или другому типу по тибетской классификации.

Для этого при ярком дневном свете обследуйте свои десны. Если вы обнаружите на них оттенок желтизны, это может свидетельствовать об избытке желчи, выделяемой печенью и разносимой кровью по всему организму. В этом случае и белки глаз могут отсвечивать желтизной, и на коже лица можно разглядеть красноватые прожилки, и язык может иметь желтый налет.

Преобладание слизи проявляется в некоторой рыхлости, вялости, прохладной и белесой коже, язык более толстый и с белым налетом, десны имеют бледный оттенок.

В обоих случаях изъязвление ткани десен происходит из-за избытка — у одних желчи, у других слизи. И то, и другое для организма яд, с кровотоком достигающий ротовой полости.

Общий смысл лечения пародонтита сводится к корректировке с помощью правильно организованного питания количества желчи и слизи в крови. Понятно, что часть лечебных рекомендаций — общие для различных конституциональных типов, другие же требуют разного подхода.

Общим является *массаж десен*.

Массируют десны указательным пальцем, двигая его во все стороны по всем направлениям. Пусть не смущает обильное кровотечение из десен. Хорошо, если палец будет смочен облепиховым маслом или маслом шиповника, которые богаты витаминами А и С. Каждый массаж должен продол-

жаться 3-5 минут. Делать его следует ежедневно утром и вечером в течение 11-15 дней. После перерыва в 1-2 недели курс повторяют. И так в течение полугода-года надо провести 3-5 массажных курсов.

Другой вид лечения, общий для «Желчи» и «Слизи», — *полоскание морской солью*.

Берут 1 ст. ложку морской соли на 1 стакан горячей воды, растворяют и дают воде остыть до теплого состояния. Лучше полоскать рот после каждого приема пищи, после чего почистить зубы.

Не менее полезны полоскания вяжущими и дубящими средствами. Лучшее из них — *корень бадана*, обладающий сильным кровоостанавливающим действием.

Корешок величиной с ноготь кипятят в 1 стакане воды в течение 10 минут. Отвар может всегда стоять возле раковины, чтобы напоминать о необходимости регулярного — 5-7 раз в течение дня — полоскания. Этот же отвар полезно пить небольшими дозами — по 1 ст. ложке 2-3 раза в день: отвар бадана вычищает организм изнутри.

Еще одним хорошим полосканием может служить *кожура свежего граната*.

Очистив плод, собранную кожуру залейте 800 мл воды и дайте настояться в течение суток. Полощите 5-7 раз в день.

Вот *тибетский рецепт*, одинаково полезный для лечения десен как «Желчи», так и «Слизи».

150 г постной свинины мелко режут, добавляют 30 г измельченных корней березы, перец и соль по вкусу и варят смесь в полном стакане воды в течение 14 минут. Съедают блюдо за один раз. Готовят его 3 дня подряд.

Люди с преобладанием желчи должны отказаться от жареной и жирной пищи, ограничить поступление в организм острого (включая лук и чеснок) и очень кислого, зато перейти на вареную и паровую еду и увеличить потребление горького и соленого. Все вкусы потребляемой пищи должны быть двусоставными: горько-кислый, горько-соленый, кисло-сладкий, сладко-соленый.

Пресловутая раздражительность, гневливость людей «Желчи» снимается с помощью горького вкуса.

Горькая пища — это горчица и хрен, которыми люди типа «Желчь» не имеют права пренебрегать. Таких горьких приправ должно быть больше, чем обычно. Старайтесь намазывать горчицей хлеб и добавлять ее и хрен ко всему, к чему только можно.

Люди типа «Слизь» должны стараться принимать пищу в горячем виде, а вот еды, взятой из холодильника и подаваемой на стол без подогрева, вообще не должно быть. Следует исключить все жареное, жирное и сладкое, ввести в рацион перец, лук, чеснок, имбирь (вплоть до ощущения острого вкуса на языке), как можно больше кислого: квашеной капусты, лимонов, уксуса. «Слизь» должна хотя бы элементарно соблюдать принцип раздельного питания — для простоты и эффективности лучше на период лечения совсем исключить хлеб и картофель. Придется отказаться от молока и резко ограничить количество молочных продуктов, оставив лишь кисломолочные. Так, кефир и подобные ему продукты имеют полезный для лечения кисло-вяжущий вкус.

Хорош и полезен для «Слизи» такой индо-тибетский молочный напиток, как *ласси*.

Берут 100 г простокваши, несладкого йогурта или кефира малой жирности и столько же воды, эту смесь взбивают миксером, по вкусу добавляют корицу, имбирь, перец и любые другие пряности. Пьют чуть теплым.

Проблема «Слизи» — *вывод из организма избытка жидкости*. Ее поможет решить такой тибетский рецепт.

0,5 кг кабачков и 100 г корня имбиря варят в 1 л воды на медленном огне 14 минут, процеживают и выпивают в течение дня за 2 раза по 150 мл. Блюдо готовят 3 дня подряд.

Специально отмечу, что все рекомендованные виды лечения десен, связанные с оптимизацией обмена веществ в организме, не отменяют назначенного пародонтологом специального лечения полости рта. Только общее и специальное лечение в совокупности помогут добиться желаемого результата.

ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

Наша читательница из Чувашии Ольга Ивановна просит нас сообщить, как лечить туберкулез легких. Мы адресовали ее просьбу главному врачу московской клиники тибетской медицины «Наран», кандидату медицинских наук Светлане ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ, и вот что она ответила.

Для начала напомню, что заболеть туберкулезом может любой человек, в том числе и живущий в хороших условиях, в зажиточной семье. Неправильно думать, что это недуг исключительно бомжей и обитателей трущоб. Заболевание связано со снижением иммунитета и нарушением гомеостаза, то есть равновесного состояния органов и систем организма. Достаточно перенести стресс – и оно может быть нарушено. Тогда и проявляются многие болезни, в их числе туберкулез.

Второе, что делает организм подверженным туберкулезу, – неправильная работа органов пищеварения. Ведь при хорошей работе желудочно-кишечного тракта любой микроб, попавший внутрь организма, будет растворен желудочным соком и не причинит вреда здоровью. В свою очередь, состояние нервной системы и пищеварительной системы тесно связано между собой: сбой в одной из них тотчас аукнется расстройством другой.

Таким образом, важно понимать, что туберкулез – болезнь стресса, угнетенного сознания и депрессии. Поэтому первое, с чего следует начать, — вывести больного из подобного состояния.

Туберкулезная инфекция была известна тибетским лекарям еще в XII веке. Бурятский целитель Петр Бадмаев в начале XX столетия успешно лечил барышень от чахотки задолго до открытия антибиотиков.

Развитию туберкулеза способствует холодный и сырой климат большинства регионов России, особенно в зимний период. Сырость – ключевой фактор живучести туберкулезной палочки, или палочки Коха. Если она попадает в организм через желудочно-кишечный тракт, поражаются внутренние органы, если воздушно-капельным путем – органы дыхания. А по кровотоку и лимфотоку палочка Коха добирается куда угодно: в суставы, кости, половые органы, почки, глаза...

Чтобы не допустить туберкулез или остановить начавшийся процесс, следует избегать холодных продуктов питания, в том числе молока и молочнокислых продуктов, за исключением кумыса – кобыльего молока. Кто любит *молоко*, пусть пьет его в горячем виде, еще лучше – с добавлением жженого сахара:

кусковой сахар поджигают свечой или зажигалкой над миской с кипяченым молоком, после чего молоко кипятят еще раз. 3-5 дней стоит пить по полстакана такого молока в максимально горячем виде.

Именно *кумыс* наиболее сильно способен повысить иммунитет. К счастью, сегодня его можно купить в любом супермаркете. А использовать кумыс для лечения туберкулеза лучше всего так:

300 мл кумыса поставить на огонь, добавить в него 15 г сахарного песка и кипятить до тех пор, пока в кружке не останется 250 мл. Эту дозу выпить за один день и так повторять в течение 7 дней.

Это, кстати, и лечение обычной простуды, особенно с кашлем, и параллельно профилактика туберкулеза.

Для *повышения иммунитета* используется такой простой тибетский рецепт:

одно сырое яйцо, 3 г молотого имбиря и 50 г сахара тщательно перемешивают или взбивают и выливают в 100 мл кипящей воды, затем кипятят 1-2 минуты. Полученный напиток выпивают за 2 раза – утром и вечером, и так на протяжении 7 дней. Часто одно это средство способно избавить от характерного «чахоточного» кашля.

Для тех же целей – повышения иммунитета и победы над кашлем – используют такой рецепт:

6 г сырой тертой моркови и 15 г тертого корня имбиря кипятят в 400 мл воды, доводя при кипячении объ-

ем жидкости до 200 мл (на это уйдет примерно 7 минут). Теплый напиток выпивают за один раз и делают так на протяжении 3 дней.

Больной туберкулезом должен отучиться есть сырые овощи и фрукты – растительная пища полезна для больного только после термообработки, в виде рагу и пюре. Провитамины, содержащиеся в овощах и фруктах, после разогрева трансформируются в полноценные витамины.

Для излечения необходимо давать организму еду категории Ян, то есть высокоэнергетичную, разогревающую организм. Лучше всего с этой задачей справляется бульон из свежей конины или баранины. Обратите внимание: народы Дальнего Востока, привыкшие к такой еде, не знают туберкулеза. Казалось бы, сколько социальных проблем в Монголии, сколько стрессов! А туберкулеза нет. Я объясняю это прежде всего привычкой монголов к горячему бараньему бульону. Свои высокие достоинства у конины: ведь у лошади, как известно, отсутствует желчный пузырь, а значит, мясо лишено вредного холестерина. Белок конины со всеми незаменимыми аминокислотами, гликогеном и внутренним жиром эффективно поднимает иммунитет организма.

Мясной бульон по рецептам Дальнего Востока готовят так.

Берут свежее сочное мясо (размороженное не годится), мелко его нарезают – так, чтобы каждый кусочек примерно равнялся ногтю мизинца. 2 ст. ложки мяса бросают в 500 мл кипящей воды, заправляют несколькими горошинами черного перца, 3 г молотого имбиря, лук и чеснок добавляют по вкусу.

Стакан бульона выпивают за один раз, хорошо один выпить утром и один вечером и так продолжать на протяжении 2-3 недель, в тяжелых случаях – в течение месяца. Если туберкулез носит затяжной характер, после месячного курса надо сделать двухнедельный перерыв и повторить лечение.

Частый признак туберкулеза – укоренившийся непродуктивный кашель, то есть без выделения мокроты. Такой же может быть при хроническом бронхите и даже при затяжном ОРЗ, что грозит туберкулезом. *Сухой кашель* убирают с помощью такого рецепта:

20 г измельченного чеснока бросают в 200 мл холодной воды и настаивают полчаса, затем ставят на медленный огонь на 1 час и при варке добавляют 15 г меда. Выпивают полученный напиток за 2 раза. Так делают в течение 3 дней.

Прогревать организм больного туберкулезом можно, используя плоские камни. Это может быть обычный гравий, но вполне пригодны лазурит, чароит и любые другие полудрагоценные камни.

Булыжник размерами примерно 15-20 см на 10-15 см и толщиной 1,5-2 см кладут в духовку, нагревают до 50 градусов и, проложив хлопчатобумажной или льняной тканью, ставят на грудь или спину, держат от получаса до часа, пока камень греет.

При туберкулезе полезны крепкие спиртные напитки, но, разумеется, в строго ограниченных дозах.

25 г водки или коньяка, принятые на ночь, отлично разогревают организм. Во избежание приобретения пагубной привычки прием спиртного следует ограничить 1 месяцем.

Лучше принимать водку не в чистом виде, а настоять в ней свежий виноград или изюм: в литровую банку вылить пол-литра водки и дополнить объем банки свежими виноградинами, можно предварительно их раздавить, держать в темноте в течение 10-15 дней, раз в день встряхивая.

Из *травяных сборов* при туберкулезе эффективны те, что содержат корни малины. Например, такой:

смешивают по 100 г корней малины и девясила и 75 г мытника желтого, из этой массы берут 1 ст. ложку и кипятят в стакане воды до тех пор, пока не останется 100 мл. Выпивают за один раз. Курс лечения – 21 день.

Другой сбор включает 50 г корня мордовника и столько же солодки уральской, 75 г сушеных цветов яблони и столько же сушеных плодов облепихи, 1 ст. ложку черного перца горошком. Из этой массы берут 1 ч. ложку на стакан кипятка, кипятят 5-7 минут. Пьют по одному разу в день в течение 1-3 недель. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

«Предупреждение Плюс»: Есть и другие рецепты от туберкулеза, испытанные нашими читателями.

Анастасия Васильевна Шабалова из Иркутской области в "ЗОЖ" (№17 за 2005 год) рассказывает, как в войну успешно лечились от чахотки чесноком и козьим молоком:

1 ч. ложка истолченного в порошок сушеного чеснока на стакан парного козьего молока, пить три раза в день в течение месяца.

Таисия Павловна Кобицкая из Краснодара в "ЗОЖ" (№ 14 за 2004 год) дает неоднократно проверенный рецепт противотуберкулезного состава:

берут по стакану натурального меда, домашнего сливочного масла, свиного нутряного жира, трехлетнего молотого алоэ, растапливают все на малом огне, добавляют пачку (200 г) какао хорошего качества и, дождавшись появления пузырьков, снимают с огня. Затем в готовую смесь вливают 10 отдельно взбитых свежих куриных яиц и хорошо размешивают до однородного состояния.

Принимают по 1 ст. ложке натощак, запивая стаканом кипяченого домашнего молока, в первый день — с 1 ч. ложкой меда, на второй день — с 1 ч. ложкой домашнего сливочного масла, на третий — с 1 ч.ложкой нутряного свиного жира. И так чередуют, пока не кончится состав.

Мария Федосеевна Кулик из Казахстана в "ЗОЖ" (№ 19 за 2004 год) рекомендует рецепт, который спас от туберкулеза легких ее мужа:

очистить от кожуры 13 лимонов, пропустить через мясорубку и отжать через марлю сок, затем, аккуратно протерев влажной тряпочкой шесть свежих куриных яиц, сложить их в литровую банку и залить лимонным соком; закрыть банку капроновой крышкой и поставить на 10 дней в темное место. Когда яйца растворятся, их нужно смешать с 1 кг меда (лучше майского), 1 кг несоленого сливочного масла, 1 кг сахара, 0,5 кг топленого несоленого свиного сала, 300 г какао и 250 г коньяка высокого качества. Добавив в смесь немного лимонного сока, ее следует в плотно закрытой посуде на 12 дней поставить в темное прохладное место. Готовое лекарство принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день до окончания состава.

ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЕННОГО КОЛИТА ПО НАУМОВУ ДЕШЕВЛЕ И ЭФФЕКТИВНЕЕ

Язвенный колит

В редакции раздался звонок, и женский голос сообщил: «Хочу поблагодарить вас за то, что вы познакомили меня с доктором Наумовым. Его методика меня буквально спасла от колита». Известно, что язвенный колит — заболевание очень серьезное, лечению поддается крайне трудно, так как причины возникновения его туманны. Даже официальное название его начинается со слова «неспецифический», так как науке не удалось до сих пор обнаружить специфический возбудитель язвенного колита. Именно поэтому наш корреспондент Сергей Андрусенко, записав телефончик звонившей, выехал на место «происшествия» в город Киев, чтобы лично убедиться в результатах лечения.

«Предупреждение Плюс»: Юлия Аркадиевна, расскажите вашу историю.

Юлия Аркадиевна: Язвенный колит начался у меня в августе 2007 года. Сначала я подумала, что это — банальное расстройство желудка, вызванное отравлением. Но обычные в таких случаях средства не помогали, а болезнь прогрессировала; я мучилась от поносов с кровью. Вначале мне не могли поставить точного диагноза, и только в институте Шалимова после обстоятельного обследования выяснилось, что у меня неспецифический язвенный колит. Доктор мне сказал: «Благодарите Бога, что это не онкология. Однако ваше лечение будет дорогим, длительным — люди лечатся годами — и, возможно, малоэффективным». И действительно, толь-

ко на выписанный мне *салофальк* и клизмы я тратила 1000 гривен (*5000 руб. — **Прим. ред.***) каждую неделю, не говоря о других, отнюдь не дешевых препаратах. Четыре с половиной месяца я лечилась, но улучшения никакого не было. Мой гемоглобин начал падать из-за больших кровяных потерь. Я уже отчаялась, и тут мне в руки попала книга Дмитрия Власовича «Методики доктора Наумова». Я внимательно ее изучила и поняла, что в ней мое спасение. Поскольку доктор живет неподалеку от Киева, я решила съездить к нему.

«Предупреждение Плюс»: Каковы были его рекомендации?

Ю.А.: У меня все точно записано. Вот, смотрите.

Во-первых, наладить *правильное питание*. Принципы составления здорового рациона хорошо описаны в книжке «Методики доктора Наумова».

Во-вторых, принимать *«бальзам Болотова»* по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды. Я пила его месяц.

Жмых из свежей капусты со сметаной и чуть подсоленный — утром за 2 часа до завтрака по 1 ст. ложке. Я принимала его в течение недели.

По рекомендации Дмитрия Власовича я приготовила и начала принимать *квас на чистотеле*. Сначала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды, через 2-3 дня увеличила дозу до 1/3 стакана 3 раза в день и так продолжаю до сих пор.

«Предупреждение Плюс»: Были ли у вас трудности с приготовлением кваса?

Ю.А.: Вначале квас получался у меня довольно горький, но постепенно я освоила его приготовление по технологии, подробно описанной в книге, и квас перестал горчить, пить его очень приятно.

«Предупреждение Плюс»: Что еще входило в схему лечения, намеченную доктором?

Ю.А.: *Аскорутин* по 1 таб. перед едой 2 раза в день.

Далее — прием *Креона 10000* — импортного препарата, содержащего ферменты поджелудочной железы, облегчающие переваривание жиров, белков и углеводов, что приводит к их более полному усвоению в тонкой кишке. Я принимаю его и сейчас по 1 капсуле 3 раза в день сразу после еды. Вместо

Креона 10000 можно принимать его отечественный аналог *панкреатин 25* по 2 таб. после еды. Он, конечно, дешевле.

После каждого приема пищи через 15-20 минут сосать *соль* «на кончике ножа».

Викасол — 2 недели инъекции внутримышечно по 1 ампуле, содержащей 1 мл 1%-ного раствора. Я посмотрела в инструкции к препарату, это водорастворимый аналог витамина К, применяемый при нарушениях функции тонкого кишечника, поджелудочной железы, способствует синтезу протромбина, повышает свертываемость крови.

Для восполнения запасов витамина С доктор рекомендовал с чаем употреблять *черную смородину, протертую с сахаром,* по 1-2 ч. ложки. В чашку с чаем я добавляла также по 1 ч. ложке *уксусной настойки мяты перечной*:

стакан листьев мяты залить пол-литра 9%-ного столового уксуса и настоять 2-3 дня.

Перед сном я протирала все тело уксусом 9%-ным, разбавленным пополам с водой. Делала эти процедуры ежедневно в течение месяца, затем — 2 раза в неделю и так продолжаю до сих пор.

Для повышения уровня гемоглобина я принимала таблетки, содержащие железо, – сорбифер дурулес по 1 таб. 2 раза в день.

«Предупреждение Плюс»: И когда вы почувствовали результаты лечения?

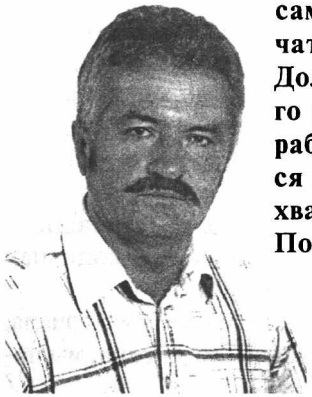
Ю.А.: Уже на 5-й день начались улучшения, и чем дальше шло лечение, тем лучше я себя чувствовала. Кроме того, я периодически — раз в месяц делала анализ крови. Гемоглобин у меня был в начале лечения 106, потом — 114, а сейчас — 126. РОЭ было 38, а стало — 8. Я прибавила в весе, появился румянец, а то я была очень бледной.

«Предупреждение Плюс»: Вы не подсчитывали, во сколько обходится вам лечение по Наумову?

Ю.А.: Да, очень интересная цифра получается — 50 гривен в месяц, то есть 250 рублей. Ведь это в сто раз дешевле!

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА НАУМОВА



Почта доктора Наумова, пожалуй, самая обширная. Вот только отвечать Дмитрию Власовичу некогда. Доля участкового врача нелегка, много времени отнимает и «бумажная» работа. На ответы у доктора остается 30 минут в день. Этого времени хватает на 2-3 письма, а их — сотни. Поэтому, рассортировав послания по темам, мы выбрали наиболее типичные и записали ответы доктора, которые и предлагаем вашему вниманию.

АТЕРОСКЛЕРОЗ ЗАМУЧИЛ...

«К вам обращается постоянная читательница вестника «ЗОЖ» и «Предупреждения Плюс». После публикации интервью с врачом Д.В. Наумовым в «ЗОЖ» № 18 за 2006 год («Новый взгляд на борьбу с атеросклерозом»), которое меня очень заинтересовало, захотелось для профилактики последовать рекомендациям уважаемого доктора, что я и проделала в течение 2 месяцев (с некоторыми нарушениями). Но у меня возникло два вопроса.

Первый. С какой периодичностью следовать этим рекомендациям — два месяца в год? Или перерыв, и опять два месяца?

И второй вопрос по пункту 9, касающийся приема аспирина. Наши врачи вместо аспирина рекомендуют тром-

бо АСС Lannacher вечером по 1 таб. 100 мг. А доктор Наумов рекомендует принимать аспирин либо его аналоги 5 дней в неделю по 1 таб. по 325 мг вечером. Значит ли это, что мне надо принимать по указанной схеме по 3 таб. тромбо АСС?

Вас читать всегда очень интересно. Ответьте, пожалуйста».

Адрес: Мурашкиной Людмиле Степановне, 150000 Казахстан, г. Петропавловск, ул. Бостандыкская, д. 22, кв. 66.

Дмитрий НАУМОВ: Профилактика атеросклероза после 50 лет должна носить постоянный характер. То есть первые 8 пунктов программы, которую я обозначил, нужно выполнять регулярно, как образ жизни. Что касается приема аспирина или содержащих его препаратов (в том числе и тромбо АСС), то после первых 2 месяцев приема в дозировке 325 мг можно перейти на меньшую дозу — 100-160 мг, так как и такое небольшое количество главного действующего вещества будет оказывать необходимый эффект.

«Предупреждение Плюс»: Для тех, кто не имеет материала, которым хочет воспользоваться Людмила Степановна, мы повторим его практическую часть.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

1. Введение в рацион борщей и супов из квашеных овощей. Еженедельная норма — от 2 до 4 литров в зависимости от веса и пола пациента.

2. Употребление соли в объеме до 9 г в сутки. Из этого количества надо рассасывать во рту до 3 г — по 0,5 г 5-6 раз в день через 30 минут после любого приема пищи.

3. Употребление соленых грибов с растительным (нерафинированным) маслом по 100 г в день 3-4 раза в неделю. Квашеные овощи — ежедневно до 150 г.

4. Введение в рацион свежего сала, перекрученного с чесноком в пропорции 10:1 — по 2 ст. ложки в день.

5. Обтирания конечностей 9%-ным уксусом пополам с водой — 2-3 раза в неделю.

6. Посещение сауны или бани — 1 раз в неделю.

7. Употребление морепродуктов, например морской капусты, по 50 г через полчаса после обеда и ужина ежедневно.

8. Профилактика климактерических состояний и простатита: лечение воспалительных заболеваний женских и мужских половых органов.

9. Прием *аспирина* либо его аналогов — *аспекарда или аспирекса* — по 325 мг (1 таблетка) вечером через 1 час после еды — 5 дней в неделю (с понедельника по пятницу) в течение первых двух месяцев. Затем — по 100-160 мг по такой же схеме (5 дней в неделю) регулярно.

***

«Вы много писали о лечении атеросклероза сосудов сердца, пальцев ног и рук (статьи хирурга Капралова), а вот о лечении атеросклероза сосудов нижних конечностей (ног) — ничего.

Мне 82 года, и я на свой страх и риск проделал такой эксперимент. Изучив статьи в «РГ» об атеросклерозе (за 2007 г.) и статью в вестнике «ЗОЖ» (№ 7 за 2007 год («Уступаю очередь на операцию»), я решил пить бальзам Болотова. Выпил литр. Однажды поехал в центр, транспорт сломался, и мне пришлось идти пешком километра 2. Так вот, икры ног у меня не болели, как это было до этого, к моей радости!

Я хотел бы знать, как долго надо пить бальзам Болотова для полного излечения атеросклероза сосудов ног?»

Адрес: Шведову К.В., 347923 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Свободы, д. 15, кв. 62.

Д.Н.: Конечно, наши пациенты хотят чудес: излечить все чем-то одним. Между тем надо бы разобраться, в чем причина атеросклероза у автора письма? Он мог развиться на фоне так называемой язвенной болезни и общего снижения уровня соляной кислоты в организме, наступившей из-за бессолевой диеты, употребления большого количества растительно-

го масла, питания в основном щелочными продуктами, о чем я не раз уже говорил.

«Предупреждение Плюс»: Доктор, у К.В. Шведова конкретный вопрос: «Можно ли приемом бальзама Болотова излечить атеросклероз сосудов ног?»

Д.Н.: Бальзам Болотова («царская водка») будет, конечно, улучшать общее состояние.

Принимать его надо по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды, растворяя в небольшом количестве воды — 1/4 стакана. Курс приема — месяц.

Хотя в пожилом возрасте в такой дозировке можно принимать его пожизненно (с месячными перерывами), восполняя возрастной дефицит соляной кислоты в организме. Но этого одного недостаточно. Надо протирать ноги уксусной настойкой багульника, которая оказывает хорошее противовоспалительное действие на сосуды, вены и суставы.

«Предупреждение Плюс»: Напомните, как ее готовить.

Д.Н.: Пожалуйста.

Взять около 100 г иголок багульника, залить 300 мл столового уксуса (9%), настоять 2 дня и протирать ноги, разводя настой пополам с водой. Делать эти процедуры два раза в день — утром и вечером, на протяжении месяца — ежедневно, затем перейти на профилактический режим — через день. И далее стараться придерживаться этого всю оставшуюся жизнь. Уксусный настой багульника добавлять и в чай по 1 ч. ложке.

Для растворения солей и новообразований в сосудах нужно пропить курс сока черной редьки.

«Предупреждение Плюс»: Как его приготовить и как принимать?

Д.Н.: Сок надо готовить каждый день свежий.

Из черной редьки выжать сок при помощи соковыжималки в объеме полстакана. Развести его пополам с водой и принимать по полстакана 2 раза в день через полтора часа после обеда и ужина. Курс — 2-3 недели.

Ноги нужно все время держать в тепле, для чего носить шерстяные носки. Через месяц после начала процедур надо сделать реовазограмму.

«Предупреждение Плюс»: Что она показывает?

Д.Н.: Она показывает пульсацию в артериях, и по ней судят о степени атеросклероза. При необходимости курс такой интенсивной терапии повторить, сделав недельный отдых.

«Предупреждение Плюс»: Как быть с физическими нагрузками в этот период? Можно ли нагружать ноги ходьбой, приседаниями и прочее?

Д.Н.: С этим торопиться не следует. Сначала нужно восстановить нормальное кровообращение в ногах и только потом давать им нагрузку, то есть примерно через месяц, а лучше всего сделать это под контролем врача с анализом результатов реовазограммы.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АНГИОНЕЙРОПАТИЯ

«Болею сахарным диабетом с 1998 года. Получила осложнение на ноги. В 2006 году перешла на инсулин.

Ощущаю покалывания в бедрах от позвоночника. Не могу сидеть на стуле. Ноги слабые. Хожу медленно, правая нога при ходьбе подкашивается в колене. На улицу не выхожу — падаю, а встать без посторонней помощи не могу.

Диагноз — диабетическая нейропатия. Прочитав в «Предупреждении Плюс» (№ 12 за 2006 г.) статью «Уксусные обертывания воскрешают» стала делать обертывания с яблочным уксусом. Но я совсем не потею, а вы пишете: «Главное — хорошенько пропотеть».

Дайте, пожалуйста, совет, что делать?

Подписываюсь на «Предупреждение Плюс» с 1-го номера, он для меня, как Медицинская энциклопедия».

Адрес: Бесараб Татьяне Даниловне, 236006 г. Калининград-6, ул. Маршала Баграняна, 20-6.

Д.Н.: Диабетическая нейропатия — это самое тяжелое осложнение диабета, которое потребует большой работы над собой. Избыток сахара мешает должному закислению организма, особенно на его периферии — нижних конечностях.

Это приводит к неполноценному синтезу и питанию клеток сосудов ног, в результате чего и возникает их поражение (ангиопатия), ведущее к диабетической стопе и голени, а затем — к гангрене. Что надо делать?

Первое, для закисления ног.

Протирать все тело и особенно ноги 2 раза в день уксусной настойкой багульника (как ее приготовить и применять, см. выше. — ***Прим. ред.***).

Второе, для сжигания избыточного сахара в ногах.

Делать для ног контрастные ванны.

Опустить ноги в ванну с горячей водой (38-40 °С), распарить их в течение 2-3 минут, затем на 20-30 секунд опустить ноги в емкость с холодной водой. После этого — опять в горячую воду на 2-3 минуты, затем на 20-30 секунд — в холодную. Так повторять несколько раз, следя за тем, чтобы температура горячей воды не уменьшалась. Общее время процедуры — 15 минут, после чего ноги увлажнить уксусной настойкой багульника (как ее приготовить, см. выше), разведенной пополам водой, и держать в тепле — надеть х/б или шерстяные носки — по сезону.

Первую неделю делать такие процедуры через день, затем в течение трех недель — ежедневно. После перейти на профилактический режим — 2-3 раза в неделю пожизненно.

Третье, для улучшения иннервации ног.

Выполнять гимнастику Попова, особенно упражнения на нижний отдел позвоночника (см. «Предупреждение Плюс» № 3, 2007 год).

Четвертое, для восстановления нормального пищеварения.

Принимать утром натощак за 2 часа до еды жмых из свежей капусты по 1 ст. ложке со сметаной. Жмых приготавливать на соковыжималке; получающийся при этом сок можно выпить подсоленным, но только на ночь. Процедуры делать в течение 3 недель.

Пятое, для обеспечения организма необходимым строительным материалом.

Наладить полноценное питание по рекомендованной мной схеме. Употреблять больше горчицы, хрена, морской капусты. Рассасывать соль на кончике ножа после еды.

Шестое, для насыщения организма жирными кислотами.

Употреблять сало с чесноком, прокрученное на мясорубке в пропорции 10:1, то есть 10 частей сала, 1 часть чеснока. Принимать по 1 ч. ложке во время еды, намазывая на черный хлеб.

Растительное масло употреблять с квашеностями — заправляя, например, нерафинированным подсолнечным маслом квашеную капусту, соленые грибы и употребляя их по 50-70 г ежедневно.

Седьмое.

Проколоть курс витаминов B_1, B_{12} внутримышечно в течение 2 недель.

После первого цикла процедур, через месяц, сделать реовазограмму и проконсультироваться с врачом. Далее продолжать процедуры под его контролем, добиваясь положительной динамики. Вести дневник, куда записывать основные показатели — давление, пульс, уровень сахара, субъективные ощущения.

СТРЕСС ДАЛ ИШЕМИЮ И СТЕНОКАРДИЮ НАПРЯЖЕНИЯ

«Я давний читатель, со времен «Советского спорта». Постоянно выписываю «ЗОЖ» с 2000 года. 1933 года рождения.

Недавно похоронила единственного сына. После такого стресса заболела ишемией, а теперь развилась стенокардия напряжения. Лечусь по «ЗОЖ», но пока улучшений нет.

Вы часто встречаетесь с последователем Б.В. Болотова терапевтом из г. Винницы Д.В. Наумовым. Нельзя ли получить от него рекомендации по лечению моих болячек?»

Адрес: Ивановой Гертруде Петровне, 347871 Ростовская область, г. Гуково, ул. Бургустинская, д. 30, кв. 26.

Д.Н.: Конечно, Гертруде Петровне надо обратиться к кардиологу и получить квалифицированное лечение. На фоне этого лечения и в дальнейшем надо учесть следующее.

Сердце, то есть миокард, питается на 80% жирными кислотами и на 20 % — глюкозой. Исходя из этого, надо употреблять сало с чесноком (в пропорции 10:1) и растительное нерафинированное масло холодного отжима с квашеностями и солеными грибами, селедкой. Это поможет снять стенокардию.

Проблема никогда не бывает вызвана только одной причиной. Надо наладить правильное полноценное питание, о котором я не раз говорил. Восстановить пищеварение. Посмотреть, нет ли проблем с позвоночником, и, если есть, устранить их, например, постепенным наращиванием выполнения упражнений Попова (см. «Предупреждение Плюс» № 3 за 2007 год и материал на стр. 31-32 «Прощай, остеохондроз». — **Прим. ред.**).

Все делать обдуманно, последовательно и регулярно.

ИБС, СТЕНОКАРДИЯ, ТАХИКАРДИЯ

«Уважаемый Дмитрий Власович!

Пишу вам из глубинки Приморского края, пос. Кавалерово. Вестник «ЗОЖ» и «Предупреждение Плюс» выписываю с 2001 года. Там и познакомилась с теорией лечения Б.В. Болотова и вашей методикой.

Мне 63 года. Работала учителем, ушла с работы 8 лет назад по болезни сердца (сложный порок, ИБС, стенокардия, давление, частые сердцебиения с нарушениями ритма).

Если резко поворачиваюсь или поднимаюсь, то темнеет в глазах, иногда теряю сознание, сплю полусидя, если лежу нормально, то не могу вдыхать, не проходит воздух. Через каждые 4-5 месяцев прохожу курс лечения уколами:

рибоксин,
АТФ,
никотиновая кислота,
пирацетам.

Ежедневно принимаю:

престариум,
кардикет,
аспирин,
симвалестал.

Я на инвалидности — III группа. Из-за длительного приема таблеток начались проблемы с поджелудочной, першение в горле. Эффекта должного от таблеток не ощущаю».

Адрес: Абольяниной Вере Григорьевне, 692420 Приморский край, Кавалеровский район, п. Кавалерово, ул. Кузнечная, д. 19, кв. 18.

Д.Н.: У Веры Григорьевны был ревматизм, в результате чего и возник порок сердца. Что надо делать?

Принимать бальзам Болотова («царскую водку»: на 1 л воды – 1 ст. л. серной кислоты (98%), 1 ст.л. соляной кислоты (36%), 1/2 стакана виноградного уксуса (6%) и 4 таблетки нитроглицерина) по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды, разводя ее в небольшом количестве воды — 1/4 стакана.

Через полчаса после еды рассасывать порошок желтушника серого на кончике ножа. Для приготовления порошка желтушника перемолоть его в кофемолке.

На ночь принимать кардиоаспирин и панангин по 1 таб. регулярно.

Сделать уксусную настойку мяты перечной, для чего стакан листьев мяты залить пол-литра 9%-ного столового уксуса и настоять 2-3 дня. Добавлять ее по 1-2 ч. ложки в чай регулярно.

Употреблять сало с чесноком в пропорции 10:1 (см. выше).

Регулярно протирать все тело уксусной настойкой багульника (см. выше).

Отработать питание по рекомендованной мной схеме (см. книгу серии «Библиотека «ЗОЖ» «Методики доктора Наумова», можно заказать через редакцию. — **Прим. ред.**).

«Предупреждение Плюс»: Для тех, у кого нет книги Дмитрия Власовича, мы повторим основные принципы здорового питания по доктору Наумову в конце этой главы, а именно в двух последних материалах.

РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ И ДРУГИЕ «КРАСИВЫЕ» НАЗВАНИЯ

«Уважаемый Дмитрий Власович!

Мне 70 лет. Прошу у вас совета по своим проблемам. У меня язвенная болезнь 12-перстной кишки с 1965 года. До 1987 г. было всего 4 обострения; а с 1987 г. по настоящее время — 5-6 раз в год. Причем обычное лечение не помогает, язвы не рубцуются.

Кроме того, у меня хронический гастрит, очаговый бульбит, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, рефлюкс-эзофагит I ст., боли в области с/сплетения, хронический холецистит, ЖКБ (камни 2,7 см), хронический панкреатит, дисбак-

териоз. Совсем замучила изжога и в меньшей степени воздушные отрыжки. Опущен желудок (нет пульса в районе пупка).

Пью квасы: на чистотеле, банановых корках, сосу соль после еды; ела жмыхи моркови, но изжога осталась. Воду, чай и другие напитки пью до еды».

Адрес: Гусевой Елене Георгиевне, 123056 г. Москва, ул. Я. Гашека, д. 11, кв. 2.

Д.Н.: Желудок у здорового человека похож на осьминога в вытянутом состоянии, он сомкнут, а слизистая имеет крупноскладчатую структуру, и в норме — пуст. Поступающая еда в таком желудке надолго не задерживается и, быстро проходя процесс пищеварения, перемещается дальше, в 12-перстную кишку. Больной желудок вздут, его стенки напряжены, в нем находится много жидкости — это и желчь, и соки поджелудочной железы, и кислоты желудка. Все это «бурлит». Первое, надо устранить избыток жидкости в желудке путем ее адсорбции, т.е. поглощения, при помощи жмыхов из капусты. Я об этом неоднократно говорил.

Жмыхи приготавливаются на соковыжималке. Сок выпить вечером подсоленным, а жмых по 1 ст. ложке съедать утром со сметаной и подсоленным натощак, за 2 часа до завтрака. Курс — 2 недели.

Далее, нужно есть каши из злаковых культур, так называемые кулеши. Это также способствует хорошему поглощению желчи, а кроме того, дает дополнительный питательный материал для всего организма, что очень важно.

Как варить кулеш:

В литр кипящей воды бросаем по 1-2 ст. ложки круп — овса, перловой, пшеничной, ячменной, добавляем полчайной ложки соли, выбиваем 1 яйцо. В готовую кашу (в тарелку) кладем кусочек сливочного масла.

Это блюдо можно есть и на завтрак, и на обед, и на ужин.

В чай надо постоянно добавлять по 1 ч. ложке уксусную настойку мяты перечной:

1 стакан листьев мяты залить 0,5 л столового уксуса (9%), настоять 2-3 дня.

Елене Георгиевне надо принимать *уролесан* (продается в аптеках) по 10 капель на кусочек сахара в 17.00 (именно в это

время). Курс приема — 3 недели. Он будет способствовать снятию спазма в сфинктере Одди.

Кроме того, принимать таблетированные ферменты поджелудочной железы — *панкреатин*, *мезим* по 1 таблетке с едой.

И, конечно, питаться согласно тем принципам, которые я излагал (см. книгу «Методики доктора Наумова», а также материал в конце этой главы. — **Прим. ред.**).

ЕСЛИ ПАНКРЕАТИТ ОТРАВЛЯЕТ ЖИЗНЬ

«Мою маму, которой 81 год, беспокоит поджелудочная железа — панкреатит. Боли ощущаются от любой съеденной пищи. Поэтому ест мало, хотя желание кушать имеется. И это при полнейшей диете. Лежала в стационаре — результата почти не было. Прилагаю анализы крови».

Адрес: Радченко В.Д., 344004 г. Ростов-на-Дону, ул. Краснодарская, д. 7, кв. 2.

Д.Н.: Вашей маме надо попринимать жмыхи из свежей капусты утром натощак за 2 часа до завтрака по 1 ст. ложке со сметаной и солью. Если есть запоры, то принимать жмыхи из сырого картофеля. Делать эти приемы в течение недели-двух.

Напомню, что жмых приготавливается на соковыжималке каждый день свежий. Получаемый при этом сок не пить.

В чай добавлять по 1 ч. ложке уксусную настойку мяты перечной (см. выше).

Все тело протирать уксусом (9%), пополам с водой 2 раза в день ежедневно, длительно.

Питаться, ориентируясь на меню, которое я приводил для страдающих заболеваниями ЖКТ (см. в конце главы. — **Прим. ред.**).

Для снятия спазма в сфинктере Одди и улучшения оттока желчи и соков поджелудочной железы принимать *уролесан* (продается в аптеках) по 10 капель на кусочек сахара в 17.00. Курс приема — 3 недели.

ДУОДЕНО-ГАСТРАЛЬНЫЙ РЕФЛЮКС

«Уважаемый Дмитрий Власович!

В вестнике «ЗОЖ» и журнале «Предупреждение Плюс» я читала все ваши статьи. У меня атрофический гастрит и дуоденo-гастральный рефлюкс.

Я пробовала в 2006 году квас на чистотеле, он мне понравился. Начала принимать по 1 ст. ложке, потом по 1/4 стакана, но сильно заныл желудок, и я прекратила употреблять квас, выпив только половину 3-литровой банки.

В 2007 году начала принимать жмых капусты — 3 недели принимала, а квас на чистотеле по 1 ст. ложке. Выпила только две 700-граммовые банки и больше не смогла.

И в этом году начались боли в желудке. После приема жмыхов и кваса я прошла гастроскопию, и вот какая картина получается (прилагаю данные ФГС).

Возможно, мне не подходит квас на чистотеле и жмыхи капусты? Пожалуйста, посоветуйте, что мне делать».

Адрес: Мерзловой Марии Тихоновне, 454052 г. Челябинск, ул. Комаровского, д. 12 а, кв. 51.

«Предупреждение Плюс»: Мария Тихоновна прислала данные гастроскопии, которые мы вместе с ее письмом передали Дмитрию Власовичу. Вот эти данные.

«Пищевод свободно проходим. Слизистая бледно-розовая, эластичная. Сосудистый рисунок сохранен. Перистальтическая пульсация прослеживается. Зубчатая линия не смещена. Кардиальный жом смыкается полностью. Желудок обычной формы, перистальтика сохранена, складки среднего калибра, продольные, слизистая разрыхлена, умеренно гиперемирована, истончена с просвечивающими сосудами.

Содержимое — пенистая слизь, много желчи, густая желчь на складках. Привратник округлой формы, зияет. Слизистая луковицы 12-перстной кишки разрыхлена, розовая».

Д.Н.: Дуоденo-гастральный рефлюкс — это заброс содержимого 12-перстной кишки в желудок. Почему это вызывает боли, на которые жалуется Мария Тихоновна? А вот почему. Напомню, что желчь, которая должна работать в 12-перстной кишке и не должна попадать в желудок, является сильной щелочью. Для того чтобы этого не происходило, клапан,

или привратник луковицы 12-перстной кишки, должен надежно перекрывать ход между кишкой и желудком. Но у автора письма этого не происходит, он «зияет», как сказано в данных ФГС. Именно поэтому желчь «обратным током» забрасывается в желудок, стенки которого «привыкли» к сильнокислой среде соляной кислоты и пепсинов, вырабатываемых в желудке. Желчь разъедает их, вызывая боли, гиперемию и рыхлость слизистой оболочки желудка.

Кислоты желудка, в свою очередь, через зияющий клапан проливаются в 12-перстную кишку, раздражая ее стенки, привыкшие к щелочной среде желчи и соков поджелудочной железы.

Поэтому задача стоит так: восстановить сократительную способность клапана (привратника). Без этого нормальное пищеварение невозможно.

Причин незакрытия клапана — четыре: стресс, проблемы с позвоночником, анти-рефлекс Сердюкова (отсутствие или малое количество соляной кислоты в желудке) и анти-рефлекс Болотова-Наумова (питание в основном щелочными продуктами).

Как устранить первые две причины, говорить не буду. Это вопрос к соответствующим специалистам. Оставшиеся две причины – по моей части, их и разберем.

Итак, как восстановить клапан, стенки которого постоянно находятся в очень агрессивной среде — смеси желчи и кислот? Надо признать, что у современной медицины средств к этому крайне мало. Попросту говоря, нет таких лекарств, прием которых мог бы это обеспечить. Между тем выход, впервые предложенный Б.В. Болотовым, есть. Это прием жмыхов овощей.

Что это дает? Жмыхи, принимаемые натощак, собирают желчь в районе клапана у входа в 12-перстную кишку и дают возможность клеткам клапана «передохнуть», восстановиться, возникнуть новым здоровым клеткам, которые смогут нормально функционировать.

Сколько времени может понадобиться на их восстановление? От недели до полутора месяцев, в зависимости от тяжести случая.

Итак, жмыхи в объеме 1-2 ст. ложек надо принимать утром натощак за 2 часа до завтрака со сметаной и подсоленными.

При этом, конечно, очень важно перейти на правильное питание, о котором я не раз говорил, то есть на преобладание в рационе кислотных продуктов над щелочными, а именно – мяса, грибов, квашеностей, солений, сала с чесноком и так далее. Но, когда клапан не работал должным образом долго, восстановить пищеварение — непростая задача. Нужно действовать очень осторожно и постепенно, буквально «по капельке» вводя в рацион кислотные продукты.

Почему это так? Во-первых, потому, что желудок начинает вырабатывать меньшее количество кислот в ответ на поступление в него желчи. И во-вторых, потому, что слишком кислая еда при неработающем еще клапане будет проваливаться в 12-перстную кишку нерасщепленной кислотами желудка и вызывать ее раздражение. Именно поэтому квас на чистотеле вызвал болевую реакцию у Марии Тихоновны. В этом случае его принимать не надо, так же, как и торопиться с приемом сильнокислых продуктов. На то, чтобы наладить нормальное пищеварение, могут понадобиться месяцы.

В восстановлении клапана помогает и употребление кулешей, о которых я говорил выше (см. с. 67. – **Прим. ред.**). После еды надо рассасывать соль «на кончике ножа» для того, чтобы помочь желудку вырабатывать достаточное количество соляной кислоты, необходимой для переваривания белковой пищи. Опять же, вводить ее в рацион после долгого перерыва надо осторожно, по чуть-чуть.

Поможет прием 1%-ной соляной кислоты по 1 ст. ложке с едой.

Напомню еще раз принципы построения здорового рациона.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Если в меню имеются **продукты животного происхождения**, грибы, борщи с квашеными овощами, то сначала нужно съесть мясо, яйца, рыбу, творог и блюда из них, борщи с квашеными овощами или окрошки, а не салаты, винегреты или гарниры.

На момент приема пищи — **один вид мяса, один вид жира**.

При потреблении **мяса, сала, яиц, рыбы, жиров** нужно добавлять *горчицу* (стимулирует расщепление жиров, белков).

Борщи готовить с *квашеными овощами*.

Необходимыми в рационе являются **кисломолочные продукты**.

Дрожжевые выпечки — употреблять *НЕ* в свежем виде.

Надо употреблять **морепродукты** и отвары из них. Это кальмары, креветки, мидии, морская капуста.

Каши — *комбинированные* (из нескольких злаков), **картофель** — с *квашеными овощами*.

Свежее молоко употреблять после смешивания со *свежесваренным картофелем, свежими клубникой, малиной, шелковицей* (идет взаимопереваривание продуктов, способствующее наиболее полному их усвоению).

Свежие овощи и фрукты, винегреты преимущественно употреблять во второй половине дня *подсоленными*, овощи — мелко порезанные со *сметаной*.

Квашеные овощи можно употреблять с *растительным сыродавленным маслом*.

Полезно регулярное употребление качественных консервированных **засоленных грибов**, в основном опят и груздей с *растительным сыродавленным маслом и свежим репчатым луком*.

10 частей соленого сала и 1 часть чеснока прокрутить на мясорубке, употреблять с хлебом, как бутерброд.

Пить: *чистую воду, квасы*.

ВНИМАНИЕ! Больной, ослабленный организм не способен переваривать жирную белковую пищу, поэтому продукты животного происхождения ограничиваются небольшими порциями.

Рекомендуется такой *суп*:

в кипящую воду, с кусочком мяса или без него, прибавляется разнообразная крупа (консистенция супа или кулеша), соль, зелень по вкусу. После готовности туда, где без мяса, вылить взбитое яйцо.

Необходимое объединение продуктов: студень с горчицей; сосиски, мясо с капустой; гуляш, рыба с картофелем; птица

с яблоками; яйца в окрошке; сыр с хреном; крестьянский творог с медом или подсоленный со сметаной и молоком; орехи и маргарины в выпечках; кашу из злаковых сдабривать сливочным маслом, а из кукурузы и бобовых — сыродавленным растительным маслом.

Квасы сохранять в стеклянной посуде в темном прохладном месте. Образование однородной пленки и осадка допустимо, это продукты ферментации. Во время приема не взбалтывать, осадок и пленку не употреблять.

Употребление квасов: от 1 ст. ложки на полстакана прохладной кипяченой воды до 1/2 — 1/3 стакана неразбавленного кваса за 20-30 минут до еды.

Опьянение после приема является признаком чрезвычайно сильного лечебного действия за счет увеличения собственных гормонов, в особенности коры надпочечников.

Через 30 минут после приема пищи 0,2-0,5 г соли на язык или соленый морепродукт, добиваться большего выделения слюны и проглотить (стимулируется выработка соляной кислоты, противораковый иммунитет, уменьшаются боли).

РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ ВКУПЕ С ПИЕЛОНЕФРИТОМ И ХОЛЕЦИСТИТОМ

«Пишет вам постоянная читательница. Мне 48 лет. За прожитые годы накопилось достаточно болячек: более 25 лет страдаю хроническим пиелонефритом и хроническим холециститом. Но вот уже 1,5 года меня дико мучает рефлюкс-эзофагит, просто невыносимое жжение в горле, носу, нёбе, отрыжка, ощущение кислого во рту, весь язык обложен белым налетом. Медикаментозное лечение дает лишь временный эффект, при этом страдают и дают о себе знать другие органы. Очень вас прошу получить рекомендации доктора Д.В. Наумова по лечению моей болезни.

Я пыталась пить квас на чистотеле, принимала жмыхи целый месяц, но от рефлюкса-эзофагита не избавилась».

Адрес: Успенской Т.И., 302040 г. Орел, ул. Жилинская, д. 2, кв. 48.

Д.Н.: У автора письма происходит заброс содержимого 12-перстной кишки в желудок, а содержимого желудка в пищевод. При этом, как правило, наблюдается атония желудка, незакрытие пилоруса — клапана, отделяющего желудок от 12-перстной кишки.

Напомню, что причинами этого могут быть: стресс, проблемы с позвоночником, питание в основном щелочными продуктами. Пиелонефрит тоже вносит свою отрицательную лепту. Поэтому надо лечить желудок и пиелонефрит. Начнем с **желудка**.

Первое — перейти на рекомендованное мной питание, однако кислыми продуктами не увлекаться, вводя их в рацион по чуть-чуть, не спеша.

Вот ориентировочное *меню при заболеваниях ЖКТ*, которое я даю всем своим пациентам.

1-й завтрак:

Сыр, брынза с белым черствым хлебом или бутерброд с подсоленным маслом. Чай, подкисленный 1/2 ч. ложки уксусной настойки полыни — на пол-литра 9%-ного уксуса 2 ст. ложки травы полыни, настоять 2-3 дня, полынь не вынимать, настойку закрывать плотно пробкой.

2-й завтрак:

Суп с тушенкой из кролика или курицы, индейки, гуся — 1-2 ст. ложки тушенки на 1 л супа. Или омлет, яйца всмятку с горчицей.

Обед:

Можно есть практически все. Борщи с квашеными овощами, каши с маслом, грибы, мясо.

Полдник:

Винегрет, салат со сметаной, подсоленные свежие овощи и фрукты (каждый вид отдельно на прием).

Теперь — *ужин* (что-то одно на выбор):

Картофельное пюре с рыбой;

Уха из хищной речной рыбы с пшеном;

Деревенский творог с медом и чаем.

Перед сном — полстакана кислого молока, простокваши или кефира.

Утром натощак прием жмыхов из капусты или моркови со сметаной и подсоленными по 1 ст. ложке за 1 час до завтрака. Курс — 2 недели.

Есть на завтрак кулеш из злаковых:

В литр кипящей воды бросаем по 1 ст. ложке круп — овса, перловой, пшеничной, ячменной, гречневой, добавляем полчайной ложки соли, выбиваем 1 яйцо. В готовую кашу (в тарелку) кладем кусочек сливочного масла.

Напомню, что кулеш хорошо поглощает и «перерабатывает» накопившуюся в желудке желчь, поступающую туда через раскрытый пилорус. Поэтому его надо есть регулярно, особенно тем, у кого есть проблемы с пищеварением.

Хорошо есть *капустняк* с пшеном и небольшим количеством мяса.

Напоминаю, что мясо, грибы, квашености вводить в рацион очень постепенно, так как пищеварение полностью разлажено, желудок мало вырабатывает соляной кислоты и пепсина, и кислотная пища, в том числе и квас на чистотеле, может вызывать дискомфорт.

Принимать *уролесан* по 5-10 капель на кусочек сахара вечером в 17-19 часов.

Приготовить и употреблять *сало, прокрученное с чесноком* в пропорции 10:1, намазывая его на черный хлеб по 1 ч. ложке 2-3 раза в день.

Рассасывать через 15 минут после еды *соль* «на кончике ножа».

Для улучшения деятельности поджелудочной железы принимать либо *креон 10000* по 1 капсуле 3 раза в день непосредственно после еды, либо *панкреатин 25* по 2 таб. также после еды.

Теперь обратимся к **пиелонефриту**.

Следует попринимать в течение двух недель *фурамаг* по 2 капсулы 2 раза в день, запивая их 100-150 мл настоя травы *буркун*.

Буркун (донник лекарственный).

2 ст. ложки травы заливаем 0,5 л кипятка, настаиваем, подсаливаем, чтобы ощущался соленый привкус, и выпиваем в 2-3 приема в течение дня через

час-полтора после еды. Настой принимать еще неделю после окончания приема фурамага.

Два раза в день протирать все тело 9%-ным *столовым уксусом* пополам с водой. Так продолжать в течение двух недель, затем перейти на один раз в день в течение еще двух недель. И потом делать эти процедуры регулярно 3 раза в неделю.

Уксусную настойку мяты перечной (как приготовить, см. выше. — **Прим. ред.**) добавлять по 1 ч. ложке в чай.

«Предупреждение Плюс»: В материале доктор Наумов упоминал капустняк. Как его приготовить, знают сейчас не все. Что ж, подкинем вам рецептик, данный нам в свое время одной пациенткой Дмитрия Власовича.

Украинский капустняк

Необходимые продукты:

Свинина – 400 г (нежирное мясо, кости, ребра), вода – 2 л, капуста квашеная – 600 г, картофель – 4 шт., пшено – полстакана, лук репчатый – 1 головка, зелень петрушки – 1 пучок, морковь – 1 шт., лавровый лист – 2 шт., перец черный молотый, соль.

Способ приготовления:

Свинину и очищенную луковицу (целую) положите в кипящую воду, варите до готовности (минут 40), собирая периодически пену. После этого частично посолите и лук выньте из бульона.

Капусту тушите в отдельной сковороде, залив ее бульоном, до готовности (минут 30).

В основную кастрюлю с бульоном положите нарезанный кубиками картофель и ломтиками морковь, варите их 10-15 минут, добавьте капусту, пшено, лавровый лист, перец и варите суп до готовности. В конце — досолить по вкусу.

Подавайте с кусочками мяса, посыпав зеленью.

«Предупреждение Плюс»: И последнее. Помните, доктор не раз говорил, что тем, у кого проблемы с пищеварением, мясо надо вводить в рацион постепенно. Сделайте корректировку в рецепте: возьмите свинины не 400 г, а 150-200 г. И ешьте на здоровье.

Ответы записал Сергей АНДРУСЕНКО.

МОЖНО ЛИ ВОССТАНОВИТЬ УТРАЧЕННОЕ ЗРЕНИЕ?

Не беремся ответить на этот вопрос утвердительно. Да этого и не гарантируют даже такие авторитеты, как В. Бейтс, П. Брэгг и Г. Бенджамин. Видимо, тут важна причина, по которой ваше зрение стало ухудшаться. Однако, если это напрямую связано с перегрузкой глаз из-за постоянной работы с компьютером, чрезмерным сидением перед телевизором, хронически плохим освещением, нервным и физическим перенапряжением, несбалансированным однообразным питанием и малоподвижностью, у вас наверняка есть шанс. И его можно и нужно использовать. Тут надо сказать, что действительно многие люди, пройдя курс лечебно-оздоровительных мероприятий, перешли на меньшие диоптрии, а некоторые отказались от очков вовсе, причем этого можно добиться независимо от возраста – и в 60, и в 70, и в 80 лет.

Помните, мы писали о А.И. Селюке из Киева, который при помощи гимнастики доктора Попова и голодания избежал шунтирования? (См. «Предупреждение Плюс» № 3 за 2007 г. – *Прим. ред.*) Спустя год нам захотелось встретиться с этим человеком и узнать, как обстоят дела с самочувствием сейчас. Забегая вперед скажу, что Анатолий Иванович полностью восстановился, вовсю работает и вывел свои физические показатели на уровень 30-летнего человека. Интервью с ним читайте в ближайших номерах журнала. Так вот, в разговоре с ним выяснилось, что и он при помощи методики В. Бейтса полностью отказался от очков, которые вынужден был надевать при чтении, а в последнее время – и при просмотре телевизора. И теперь спокойно читает самый мелкий газетный шрифт без очков.

Мы внимательно просмотрели рекомендации Бейтса, Бенджамина и других натуропатов и решили, что было бы неплохо хотя бы вкратце напомнить об этих методиках нашему читателю. Что мы и делаем с комментариями хорошо известного вам доктора Я.В. Пронина, врача-офтальмолога.

ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ АККОМОДАЦИИ – СПОСОБНОСТИ ВИДЕТЬ ХОРОШО И НА БЛИЗКОМ, И НА БОЛЬШОМ РАССТОЯНИИ ПО В. БЕЙТСУ В ПЕРЕСКАЗЕ Г. БЕНДЖАМИНА

Когда глаз смотрит на отдаленный объект, то расстояние между хрусталиком и сетчаткой меньше нормального и, наоборот, больше нормального, когда человек смотрит на предмет, находящийся близко.

В медицинских учебниках объяснялось, что изменение этого расстояния происходит вследствие растяжения и сжатия хрусталика, которое, в свою очередь, регулируется ресничным мускулом. В соответствии с этим взглядом глаз в целом не меняет свою форму – только хрусталик.

Однако эксперименты показали, что форма глаза все-таки меняется в процессе аккомодации, вследствие действия внешних мускулов глазного яблока, которые и управляют движением глаза во всех направлениях (вверх, вниз, в стороны). Было обнаружено, что посредством сокращения определенных групп этих мышц происходит приближение задней части (стенки) глаза к хрусталику, когда человек смотрит на отдаленный предмет, т. е. форма глаза изменяется, продольная его ось становится короче, но становится длиннее, когда рассматривается близкий предмет.

Если понять тот факт, что ***миопия*** (близорукость) есть состояние, при котором глазное яблоко удлинено, растянуто, а ***гиперметропия*** (дальнозоркость) и ***пресбиопия*** (старческая дальнозоркость) есть состояния, при которых глазное яблоко сокращено, сжато вдоль своей продольной оси (вдоль линии между хрусталиком и сетчаткой), то станет ясно, что такие состояния являются целиком результатом неправильной аккомодации вследствие неправильной работы внеш-

них мышц глаза. При близорукости глаз постоянно находится в состоянии, которое затрудняет нормальное видение отдаленных объектов, а в случае дальнозоркости, наоборот, близких предметов.

Вкратце, практика Бейтса привела его к выводу, что многие случаи нарушения зрения являются результатом напряжения внешних мышц глаза, которые заставляют глаз вовремя менять свою форму.

Это фундаментальное положение методики доктора Бейтса. Как заявляет он сам, используя средства снятия напряжения этих мышц, можно преодолеть многие дефекты зрения, дать надежду тысячам, страдающим от дефектов зрения.

«Предупреждение Плюс»: Далее Бенджамин продолжает рассказ о том, что надо делать, чтобы наладить зрение, основываясь на постулатах Бейтса.

НАКРЫВАНИЕ ГЛАЗ ЛАДОНЯМИ

Сидя на стуле или в кресле, надо принять удобное положение, почувствовать себя свободно и комфортно. Закройте глаза, накройте их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой – перед левым (пальцы скрещены на лбу). Не давите на глаза! В таком положении – глаза и закрыты, и прикрыты ладонями – опустите локти на колени.

Это очень удобное положение, и, запомнив, его легко принимать автоматически при повторении упражнения. Впрочем, положение может быть и другим, если найдется более удобная поза. Главное, чтобы глаза максимально отдыхали. Чем более черный цвет перед закрытыми глазами, тем большее расслабление они испытывают, тем эффективнее отдых.

В это же время старайтесь не задерживать мысли на чем-то важном, серьезном. Мозг тоже должен отдыхать. Можно думать о глазах, представить, как чернота становится все более густой, а глаза испытывают все большее удовольствие. Можно представить себя в какой-то спокойной, приятной обстановке.

Если выполнять это упражнение *2-3 раза в день по 10-20 минут каждый раз*, через некоторое время можно заметить значительное улучшение зрения. Это один из самых простых и естественных методов расслабления и один из самых эффективных методов коррекции зрения.

ПОКАЧИВАНИЕ

Встаньте прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Сохраняя непринужденное состояние, начинайте покачиваться из стороны в сторону. Вообразите себя маятником и двигайтесь так же размеренно и медленно. Можно слегка приподнимать пятку, но не отрывать ступню от пола. Туловище сохраняет прямое положение (вперед не наклоняться), ноги не сгибаются.

Покачивание следует выполнять, стоя перед окном (можно использовать какой-нибудь неподвижный предмет, например, часы, картину, но пейзаж за окном наиболее удобен). Обратите внимание на то, что видимые предметы во время качания начинают как бы передвигаться в обратную вашему движению сторону. Покачавшись примерно минуту (глаза все время свободно, ненапряженно следят за предметами, «покачивающимися» вместе с вами), закройте глаза и, продолжая покачиваться, представьте, насколько возможно четко, «движение» окна. Затем вновь откройте глаза и продолжайте движение еще минуту.

Проделывайте это упражнение *3 раза в день по 5-10 минут каждый раз*.

Если упражнение выполняется правильно, оно оказывает очень благоприятный эффект на глаза и нервную систему и хорошо снимает напряжение глаз. Разумеется, нельзя надевать очки, выполняя два описанных упражнения.

МОРГАНИЕ

В дополнение к накрыванию глаз ладонями и покачиванию есть и третий способ расслабления глаз – с помощью

моргания. Нормальный глаз моргает через равные интервалы в течение всего времени, пока открыт. Однако это происходит так быстро, что мы не замечаем. Но при дефектах зрения глаза становятся напряженными и неподвижными, моргание, вместо того, чтобы осуществляться бессознательно и без усилий, происходит сознательно, с усилиями, судорожно. Следовательно, все люди, страдающие дефектами зрения, должны вырабатывать привычку моргать регулярно и часто, предотвращая таким образом напряжение.

Научитесь моргать 1-2 раза каждые 10 секунд (но без каких-либо усилий), неважно, что вы делаете в данное время, и особенно при чтении.

Это очень простой, но эффективный путь снятия напряжения.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Ценность солнечного света во всех случаях нарушения зрения очень высока, и всем больным рекомендуется использовать воздействие солнечного света с максимальной возможностью. Лучшим способом является следующий.

Закройте глаза, поверните лицо к солнцу и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону, чтобы лучи равномерно попадали на все части глаза. Это следует выполнять, когда возможно, 3 раза в день по 10 минут.

Такие солнечные ванны способствуют приливу крови к глазам и расслабляют мышцы и нервы глаз.

ХОЛОДНАЯ ВОДА

Холодная вода – эффективное средство повышения тонуса глаз и окружающих их тканей и должна применяться следующим образом.

Когда бы вы ни умывались, наклонитесь над раковиной, наберите в полусогнутые ладони воды, поднесите их к лицу на расстояние примерно 2 сантиметра от закрытых глаз и плесните водой, но несильно. Повторите процедуру 20 раз, затем протирайте закрытые глаза полотенцем в течение минуты.

Это освежит глаза, придаст им блеск и повысит тонус. К этой процедуре можно прибегать в любое время, когда глаза устали, но в любом случае *это нужно делать не менее 3 раз в день*. Существенным является то, что вода должна быть не прохладной, а холодной.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГЛАЗА

Упражнения предназначены для снятия напряжения с мышц, окружающих глаз, которые у людей с дефектами зрения находятся в напряженном состоянии, сокращены. Если сделать их гибкими и мягкими, то аккомодация и движение глаз будут происходить свободно, и, как следствие, возвращение к нормальному зрению будет идти намного быстрее. Эти упражнения следует выполнять, удобно сидя в кресле.

Упражнение 1.

Насколько возможно мягко переводите глаза вверх и вниз 6 раз. Глаза должны двигаться медленно и с равными интервалами насколько возможно вниз, затем насколько возможно вверх.

Не прилагайте никаких усилий, используйте минимум силы. По мере расслабления вы сможете смотреть вверх и вниз с большей амплитудой. *Повторите упражнение 2-3 раза в 6 движений с паузами 1-2 секунды между циклами.*

Упражнение 2.

Двигайте глазами из стороны в сторону с максимальной амплитудой, не прилагая усилий, 6 раз.

Как и в предыдущем упражнении, по мере расслабления мышц вы сможете двигать глазами со все большей амплитудой и более легко. *Повторите упражнение 2-3 раза*, помня о том, что позволительно прилагать лишь минимум усилий, так как эти упражнения предназначены для снятия напряжения, а не для усиления его. *Отдохните 1-2 секунды между поворотами.*

Упражнение 3.

Поднесите указательный палец правой руки на расстояние около 20 сантиметров к глазам, затем переведите взгляд с пальца на какой-либо большой предмет по своему выбору (дверь, окно и т. п.), отстоящий на 3 метра и более. Переводите взгляд туда и

обратно 10 раз, затем отдохните в течение 1 секунды и повторите упражнение 2-3 раза.

Выполняйте это упражнение в достаточно быстром темпе. Это лучшее упражнение для исправления аккомодации, и его следует выполнять так часто, как вы можете, и в каком угодно месте.

Упражнение 4.

Двигайте глазами медленно и мягко по кругу в одну сторону, затем в другую, по 4 круга в одну и другую стороны. Затем 1 секунду отдохните и повторите эти 4 круговых движения в каждую сторону 2-3 раза, стараясь прилагать минимум усилий.

Все эти упражнения следует выполнять после того, как в течение нескольких секунд глаза были накрыты ладонями (между упражнениями 1 и 2, 2 и 3, 3 и 4). Все эти упражнения выполняются без очков.

Все вместе упражнения займут около 4-5 минут каждый день.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Следующие упражнения предназначены для расслабления напряженных мышц шеи и все вместе должны занимать 4-5 минут в день.

Упражнение 1.

Встаньте свободно, руки опущены. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом состоянии, отведите назад насколько возможно, опустите и возвратитесь в исходное положение, делая таким образом круговые движения плечами достаточно быстро.

Повторите упражнение 25 раз, чтобы плечи непрерывно описывали круговые движения.

Упражнение 2.

То же самое, что и в упражнении 1, только в обратном направлении. Отведите плечи назад, затем поднимите как можно выше, переведите вперед, опустите и вернитесь в исходное положение.

Повторите 25 раз.

Упражнение 3.

Опустите подбородок как можно ниже на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте ее как можно дальше назад.

Повторите 12 раз.

Упражнение 4.

Опустите подбородок на грудь, как в предыдущем упражнении, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, поверните направо, вернитесь в исходное положение. Круговое движение должно быть равномерным, с максимальной амплитудой, но без напряжения.

Повторите упражнение в противоположном направлении.

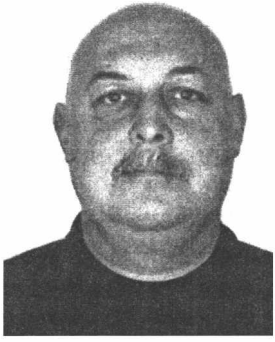
Повторите 6 раз в одну сторону, 6 – в другую.

***Упражнение* 5.**

Поверните голову как можно больше налево (тело должно оставаться прямым), вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо. Повторите 10 раз в медленном темпе.

Если эти пять упражнений выполнять регулярно (лучше по утрам), то вскоре наступит расслабление мышц шеи и верхней части спины, что будет способствовать лучшему притоку крови и нервной энергии к голове.

КОММЕНТАРИИ Я.В. ПРОНИНА



Как практикующий офтальмолог со стажем более 25 лет я регулярно интересуюсь не только последними научными достижениями в области диагностики и лечения глазных заболеваний (что печатается в специальной, часто не доступной для широкого круга читателей литературе), но и стараюсь внимательно следить за так называемой общедоступной, санитарно-просветительной и околомедицинской литературой, особенно касающейся вопросов офтальмологии. В последнее время ее поток все увеличивается.

В основе советов лежит изложение широко известных методик восстановления и укрепления зрения популярного

американского офтальмолога В. Бейтса, дополненных советами натуропата Г. Бенджамина, и система восстановления зрения австралийского врача П. Брэгга, сразу заметим, во многом повторяющая методику В. Бейтса. Вышеназванные методики и системы были разработаны в 30-50-е годы прошлого столетия и, к сожалению, несмотря на широкую популярность и известность, какого-либо выраженного эффекта в вопросах кардинального улучшения зрения у широких масс, страдающих нарушениями рефракции (близорукость, дальнозоркость, а тем более астигматизм), не дали.

По В. Бейтсу основной причиной всех дефектов зрения является перенапряжение всех глазных мышц, как наружных, так и внутренних, и в своих рекомендациях он предлагал различные методики их расслабления. Это *пальминг* – прикрывание ладонями глаз для расслабляющего действия темноты на глаза. *Соляризация* – в противоположность пальмингу она позволяет улучшить зрение путем воздействия на глаза солнечным светом. И *физкультура для глаз*. Но этого оказалось мало для того, чтобы человечество распрощалось с очками.

До сих пор на современном уровне развития офтальмологии не имеется единой, достаточно обоснованной научной концепции развития миопии. Выделяют 5 основных факторов риска:

– *Национальная принадлежность*. Доказано, что природа наделила японцев, арабов более тонкой, а значит, более растяжимой склерой (белковая оболочка глаза).

– *Наследственность*. Доказано, что ребенок близоруких родителей наденет очки еще до окончания школы в 50% случаев, у нормально видящих родителей появление миопии у детей всего 8%.

– *Возраст* – наиболее часто близорукость возникает в возрасте от 8 до 12 лет. Миопия, приобретенная в детстве, нередко усиливается в подростковом возрасте, а в возрасте от 20 до 40 лет, как правило, стабилизируется.

– *Интеллектуальный уровень* и четко с ним связанное, выраженное перенапряжение зрения, чтение и работа с компьютером. Чем раньше оно (напряжение зрения) начинается, тем больше риск развития нарушений рефракции. В так называемых авторских школах – лицеях и гимназиях зрение у детей ухудшается уже ко 2-му классу, а в общеобразовательных – к 5-му классу.

– *Табакокурение*. Особенно негативно влияет на зрение никотин: вначале он расширяет сосуды, а затем резко сужает, что ухудшает питание глазодвигательных мышц и вызывает ишемию сетчатки, в дальнейшем приводя к ее дегенерации.

Участие приведенных выше факторов следует полагать достаточно вероятным, но убедительных данных о преимущественном преобладании одного из них нет. По-видимому, разные виды миопии имеют различное происхождение, а их развитие обусловлено одним из факторов или имеет сложный генез. О видах миопии, ее степенях я писал в статье, опубликованной в «Предупреждении Плюс» № 10 за 2007 г.

По мнению ведущего российского специалиста в этой области проф. Э.С.Аветисова, главную роль в прогрессировании близорукости играет ослабление склеры и ее растяжение под влиянием внутриглазного давления. Основу склеры, ее остов составляет специальный белок – коллаген, образующий плотные и длинные волокна. В близоруком глазу сеть этих волокон разряжена, сами волокна истончены и гораздо легче растягиваются и разрываются, чем волокна в нормальном глазу. Поэтому крайне важно во время роста глаза обеспечить поступление в организм веществ, способствующих образованию коллагена.

От себя добавлю – в рационе обязательно должен присутствовать творог, особенно у детей и подростков. Творог содержит белок – казеин, служащий основой для производства коллагена, а также незаменимую аминокислоту – лецитин, отвечающую за прозрачность хрусталика. Повторю рецепт:

200 г нежирного творога, 100 г мелкотертой моркови (каротин), 50 г кураги и 1 ст. ложка меда. Такую смесь кушаем 3 раза в неделю регулярно.

Теперь вернемся к методу В.Бейтса. Да, он малоэффективен для лечения близорукости, тем более прогрессирующих ее форм, но, может, в том и есть проявление гениальности, что, даже не подозревая о том, что через многие десятилетия на человечество навалится такая страшная (для органа зрения) напасть, как компьютер, Бейтс разработал уникальную систему мер по профилактике ухудшения зрения, возникающего при

работе с оным. Поэтому изучение данных методик необходимо начинать с начальных классов. Все они достаточно ясно изложены, но позволю себе несколько замечаний и дополнений.

Метод *соляризации* предполагает, что самым эффективным воздействием на глаза является созерцание солнца в момент восхода и захода. *Ни в коем случае не смотрите на солнце в полдень!* Но многие ли из нас встают вместе с солнцем, да и как увидеть восход, если живешь среди многоэтажек? К тому же в Средней полосе России не так уж много солнечных дней. А эффект от соляризации возможен только при постоянном и регулярном проведении. Поэтому рекомендую методику созерцания пламени свечи:

установите зажженную свечу на уровне глаз на удобном от вас расстоянии. Удерживайте взгляд на пламени свечи в течение 10 минут. Смотрите на пламя широко открытыми глазами, редко моргая. Сосредоточьтесь на пламени и взглядом, и мыслями. Сначала вы будете различать примерно три слоя пламени (нижний, средний и верхний). Со временем пламя будет увеличиваться по своей площади, и перед вашими глазами будет светиться большое яркое пятно. Постарайтесь удержать этот эффект как можно дольше. Если вы устали, то прекратите созерцание, так как пользы оно вам больше не принесет.

Постепенно доведите время созерцания до 20 минут. Закончите созерцание очищающим дыханием и релаксацией глаз. Ни в коем случае не занимайтесь насильно. Это касается любых занятий.

Яков ПРОНИН,
врач-офтальмолог.

«Предупреждение Плюс»: И все же мы бы не стали относится к программе В. Бейтса и его авторитетных последователей столь критично. Попробуйте выполнять приведенные рекомендации хотя бы месяцок — хуже точно не будет. Многим же удалось отказаться от очков, а вдруг и вам повезет?

Книгу с материалами Г. Бенджамина и В. Бейтса можно, кстати, приобрести по адресу: Москва, ст. метро «Проспект Мира», спорткомплекс Олимпийский, подъезд № 4, место 71 с 9 до 14 (среда, четверг, пятница, суббота).

И СНОВА О БОЛЕЗНЯХ СЕТЧАТКИ

Мы передали доктору Пронину еще и письмо от нашей читательницы из Иркутска. В письме Н.И. Бабкина (г. Иркутск, мкр. Университетский, д. 16, кв. 41) просила опубликовать материал по лечению дистрофии сетчатки. Такая статья была напечатана в прошлом номере «Предупреждения Плюс» (№3 за 2008 г.) под названием «К вопросу о заболеваниях сетчатки у пожилых людей». Однако ответ доктора дополняет тот материал, и мы решили дать его для всех страждущих.

Уважаемая Наталья Ивановна, судя по вашему описанию, у вас миопия высокой степени, осложненная дистрофией сетчатки. К сожалению, на сегодняшний день эффективного лечения данного заболевания современная медицина предложить не может, это относится и к народной медицине.

Предложено большое количество разнообразных методов, но в основном их задача – приостановить прогрессирование процесса гибели сетчатки.

Сетчатка выстилает всю внутреннюю поверхность глазного дна и является специализированной частью мозговой коры, вынесенной на периферию, в системе зрительного анализатора сетчатка выполняет роль периферического рецептора.

В вопросах лечения заболеваний сетчатки важно все: правильное питание, дозированная зрительная нагрузка, регулярное проведение поддерживающих курсов ле-

чения под контролем врача-окулиста. Минимум два раза в год необходимо получать сосудистую, тканевую, биостимулирующую, а также витаминотерапию. Советую вам проконсультироваться в глазном отделении областной больницы.

Вы спрашиваете, можно ли заниматься по методике Норбекова, конечно, да. Это будет хорошим средством поддержания глаз в тонусе. Кроме того, рекомендую вам проводить курсы медолечения (если нет аллергии) для глаз.

Мед, главное, натуральный, разводим кипяченой водой в соотношении 1:4. Закапываем в оба глаза по 2 капли 3 раза в день. Через 2-3 дня при хорошей переносимости увеличиваем концентрацию меда до 1:3, а затем и до 1:2 (так называемая сыта). При нормальной переносимости курс лечения – 1 месяц, перерыв – не менее 1 месяца.

Из официальных лекарств очень полезны курсы глазных капель – тауфон 4%-ный плюс эмоксипин 1%-ный – и того, и другого по 1 капле 2 раза в день в оба глаза. Между лекарствами перерыв 2 минуты. 1 месяц закапывать, 1 месяц – отдых.

Можно чередовать с медолечением. Из новейших средств хорошо зарекомендовало себя проведение курсов парабульбарных инъекций лекарства ретиналамин. Но такое лечение должен проводить врач-окулист в условиях специализированной клиники.

Яков ПРОНИН,
врач-офтальмолог.

МАЛОИЗВЕСТНЫЙ СПОСОБ ОЗДОРАВЛИВАНИЯ – ЛИМФОСТИМУЛЯЦИЯ

В.М. Костеров

На важность лимфы и лимфатической системы в функционировании всех органов человека, в том числе и при лечении болезней, ученые обратили внимание сразу после того, как ее открыл знаменитый итальянский хирург XVII столетия Азелли. Тогда, более 300 лет назад, к величайшему сожалению, эта тема не получила должного развития. При лечении подавляющего большинства заболеваний нарушения, возникавшие в лимфатической системе, увы, не учитывались. Намного позже стало известно, что уровень защитных сил организма в значительной степени зависит от состояния лимфатической системы, особенно при инфекционных заболеваниях. Поэтому не зря теперь врач обращает внимание на внешний вид подмышечных впадин, где расположен мощный подмышечный лимфоузел. Сейчас доказано, что стимуляция лимфообразования и лимфодренажа позволяет улучшить лечение терапевтических, хирургических, онкологических и других заболеваний. То же самое можно сказать и о профилактике болезней.

Любая болезнь затрагивает лимфатическую систему, и ее участие в лечении во многом определяет эффективность исцеления. Поэтому терапия болезней с вовлечением в этот процесс лимфатической системы не только желательна, но и предпочтительна, а может, и обязательна.

В настоящее время в официальной, народной медицине часто используются различные методы чистки органов и тканей. Но чаще всего под чисткой понимают освобождение от завалов в кишечнике, от солей (в суставах), от камней (в почках и желчном пузыре), от холестерина (в кровеносных сосудах). В данном случае разговор пойдет о микроочистке, очистке на микроуровне.

Начинать чистку надо с клеток, этих «кирпичиков», из которых состоят ткани. Если быть более конкретным, то чистить надо межклеточное пространство, которое заполнено тканевой жидкостью с продуктами распада и другими вредными соединениями. Можно этот процесс назвать реабилитацией. Роль лимфатической системы при этом огромна.

СОСТАВ И СВОЙСТВА ЛИМФЫ И ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Лимфатическая система функционально связана с системой кровообращения. Представлена она капиллярами, сосудами, стволами, то есть более крупными сосудами и узлами. Являясь частью внутренней среды, лимфа выполняет в основном барьерную, иммунную и выделительную функции.

По составу лимфа напоминает плазму крови – это бесцветная жидкость. Объем лимфы в организме человека довольно большой и составляет примерно 1500 мл. Распределяется она по органам и тканям далеко не одинаково, а в соответствии с их функциями. На 1 кг массы печени приходится свыше 30 мл лимфы, сердца – менее 20, селезенки – в пределах 10, в мышцах конечностей – 2-3 мл. Лимфа накапливает витамины, соединения, заведующие свертыванием крови и пр., участвует в очищении клеток от метаболитов и инфекции.

Знание строения и функций лимфатической системы позволит даже на бытовом уровне проводить мероприятия по ликвидации многих патологических явлений. Поэтому, если у вас отек, тут можно усилить дренажную способность

лимфы, применив физиопроцедуры (массаж) или воспользоваться лекарственными растениями с лимфопротекторным и лимфодренажным свойством: например, таволгой вязолистной (лабазник). О ней пойдет речь в конце.

БАРЬЕРНАЯ ФУНКЦИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Между капилляром и клеткой существует пространство (интерстиции). Токсины и другие вредные соединения из клеток выходят в растворенном виде в интерстиции и попадают в вены. Существует буферный барьер для всех так называемых ксенобиотов, веществ, чуждых организму, поступивших извне. Лимфатическая система направляет их на обезвреживание в кровь, а та доставит до места детоксикации, например в печень.

Особенно важный барьер – противоинфекционный. Механизм действия его очень сложный. Если наблюдается отечность лимфоузлов, например, подмышечных или подчелюстных (при свинке), это свидетельствует о том, что лимфатический барьер не справился со своей функцией и нуждается в срочной помощи (антибиотикотерапии). Барьерная функция лимфы снижается, и довольно значительно, под воздействием многих факторов (облучение, травмы, кровоизлияния, но чаще воспаления). По мере развития воспаления лимфа может перестать справляться со своей барьерной функцией.

Не менее опасной становится недостаточность барьерной функции лимфатического узла при опухолевом процессе, когда он теряет способность разрушать поступающие в него клетки опухоли. Более того, в некоторых случаях лимфатическая система может стать переносчиком опухолевых клеток из одного органа в другой, то есть способствовать расселению раковых клеток (метастазы).

Таким образом, чтобы организм был здоровым и готовым к защитным функциям, нужно содержать в рабочем, активном состоянии лимфатическую систему, а при необ-

ходимости в срочном порядке ее усилить, для чего существует ряд терапевтических приемов.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Установлено, что эффективность медикаментозного лечения гораздо выше в том случае, если лекарство вводят способом, при котором оно попадает в лимфу, а не в кровь. Это позволяет:

– повысить концентрацию и продолжительность действия лекарственного вещества в тканях с очагом воспаления;

– уменьшить токсическое действие лекарственных веществ;

– повысить прохождение препарата в ткани головного мозга;

– усилить обезболивающее действие препаратов.

При инъекции лекарственных препаратов в кровь последние попадают в воротную вену, затем в печень, где и произойдет их инактивация, и от введенного лекарственного соединения останется не более 50 процентов. Следовательно, для достижения необходимой лечебной концентрации лекарства его надо ввести в 2 раза больше, а это чревато токсическим действием на печень.

Если лекарство (гентамицин) ввести не в кровь, а в лимфатическую систему, оно «сядет» на лимфоциты и будет доставлено к очагу поражения. А лимфоциты составляют до 95 процентов всей лимфы. Лимфоцит способен к рекультивации, то есть, принеся захваченную частицу, он опять поступает к очагу и снова повторяет свою транспортную функцию. И так трудится многократно. Лимфоциты больных и старых людей в той или иной степени теряют способность к рекультивации. За счет меньшей инактивации лекарства по сравнению со способом введения в кровь быстрее создается необходимая терапевтическая концентрация лекарства. Уменьшается и суточная доза с сохранением терапевтической концентрации. Особенно ценно это качест-

во (меньшая способность к инактивации препаратов) при введении цитостатиков при лечении онкозаболеваний, при этом очень важно создать концентрацию препарата, которая была бы смертельна для раковых клеток и относительно безвредна для клеток нормальных (здоровых).

Интересно, что некоторые микробы довольно устойчивы к антибиотикам при внутримышечном их введении, при котором лекарство попадает преимущественно в кровь, а с ней в печень. Стоило только эти же антибиотики ввести в лимфоузел или в близлежащую от него область (есть такой способ введения), препарат стал работать эффективнее.

Мы остановимся на более простых, так сказать, бытовых способах. В их основу положена способность некоторых лекарственных препаратов (так называемых проводников) активизировать внесосудистый гуморальный транспорт и лимфатический дренаж, увеличивать поступление лекарственного средства при его инъекции в ткань и повышать его эффективность.

ЛИМФОСТИМУЛЯТОРЫ

Лимфостимуляция может быть достигнута простыми средствами:

– механические – гимнастика, массаж;

– физические – температурный фактор (тепло сырое в виде душа и сухое – грелка, обертывания, контрастный душ);

– электрические, лазерные, ультразвуковые;

– химические – горчичники, перцовые пластыри;

– смешанные – тепло+ грязи, электрофорез препаратов.

Среди простых препаратов можно упомянуть троксевазин, янтарную кислоту, селен-актив, микседол, хофитол.

В некоторых случаях (при запущенной инфекции), когда лимфоузлы не справляются со своей защитной функцией и являются рассадником инфекции, необходимо лимфотормозящее действие. Этим свойством обладают но-шпа, платилифилин, папаверин, димедрол, диазолин, веротопил, эуффилин.

В практическом отношении очень важен препарат димексид, который значительно повышает проницаемость кожных барьеров. Димексид используют совместно с лекарствами, чтобы быстрее и в необходимых концентрациях доставить его к очагу поражения. Моя коллега, очень опытный врач-дерматолог подмосковного санатория Суханова Л.М., рекомендует использовать при гнойничковых заболеваниях смесь димексида с антибиотиками наружно. Превосходный лечебный эффект при указанном способе лечения она получала при пиодермии. Антибиотики бензилпенициллин, гентамицин угнетают лимфоток, поэтому их целесообразнее вводить с лимфопротекторами, например с лидазой.

В бытовых условиях мы часто пользуемся амидопирином, анальгином, аспирином, не зная, что они снижают скорость лимфотока, а ведь как важно доставить в терапевтических дозах, например, анальгин, когда невозможно дальше терпеть боли в суставах. Поэтому вводить их надо с лимфопротектором (лидазой, димексидом). Но надо помнить, что димексид следует разводить водой непосредственно перед самым использованием.

Внимательного обращения требует и новокаин. Дело в том, что в концентрации 0,25% он усиливает отток лимфы, а при концентрации 0,5%, наоборот, снижает.

Таким образом, чтобы удержать в нужной области более продолжительное время лекарственный препарат, следует применять концентрацию новокаина 0,5%.

Из натуральных средств следует отметить гирудин – это экстракт слюны пиявки медицинской, он стимулирует отток лимфы, являясь хорошим рассасывающим средством при тромбофлебите, варикозном расширении вен, геморрое, то есть в тех случаях, когда наблюдаются застойные процессы.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЛИМФОСТИМУЛЯТОРЫ

Считаю особенно необходимым охарактеризовать лимфостимуляторы среди лекарственных растений, преимуще-

ство которых невозможно переоценить ввиду их мягкости действия и отсутствия побочных эффектов.

Адонис (горицвет) – усиливает дренаж сердечной сферы. К тому же это одно из сильнейших растений кардиостимулирующего действия.

Брусничный лист – избирательно активизирует лимфодренаж аорты. Следует напомнить, что нецелесообразно применять брусничный лист при мастопатии и аденоме простаты.

Душица – прекрасно стимулирует лимфодренаж бронхо-легочной системы, но осторожнее следует быть с ней язвенникам и беременным женщинам.

Зато **календула** активизирует лимфодвижение в общем плане, являясь лимфопротектором общестимулирующего действия.

Каштан конский – очень активный лимфостимулятор, к тому же и заметно разжижает кровь. Но может отрицательно проявить себя при диспепсии.

Копытень европейский – улучшает лимфодренаж печени, но его не стоит принимать при нефритах и беременным женщинам. Кроме того, копытень нежелательно использовать гипертоникам, поскольку он способен повышать артериальное давление.

Кровохлебка – замечательное растение, стимулирующее периферический лимфоток, активизирует деятельность самих лимфатических узлов. Это одно из немногих растений, которое как лимфостимулятор возможно использовать наружно. Из кровохлебки изготавливается препарат сангвитон, который способствует сбросу лимфы в кровоток, усиливая ее барьерную функцию. Следует помнить о противопоказаниях ее беременным женщинам и индивидуальной непереносимости.

Мыльнянка – обладает общим лимфостимулирующим действием, хотя и менее активным, чем календула.

Овес посевной – хороший лимфопротектор и прекрасный энтеросорбент.

Петрушка – усиливает лимфодренаж сердечной мышцы. Но помните, что в петрушке много пуринов, поэтому при подагре ее использование нежелательно.

Подорожник большой – замечательно стимулирует лимфоток стенок желудка и кишечника, но нужно быть осторожным в случае повышенной кислотности желудка.

Черная смородина (листья и плоды) – активизирует лимфодренаж сердечной мышцы, печени. Является мощнейшим антиоксидантом.

Солодка голая – мощнейший лимфостимулятор, активизирует лимфоток сердечной мышцы, что можно использовать при органических поражениях сердца.

Шиповник коричный – лимфостимулятор общего плана, но особенно усиливает дренаж сердечной мышцы, печени, лимфоузлов.

Манжетка – стимулирует деятельность лимфоузлов, активизирует циркуляцию крови в органах малого таза (вот почему ее используют при дисфункции яичников у женщин).

Мелисса – усиливает лимфоток из крупных лимфатических сосудов, в частности, из грудного протока. Одно из немногих растений, активизирующих кровоснабжение мозга и улучшающих память.

Среди средств с выраженным лимфостимулирующим действием никогда не указывают **таволгу вязолистную** (лабазник), и совершенно напрасно, это мощнейший лимфопротектор.

Лавр благородный – лимфостимулятор общего действия, но имеет ряд противопоказаний: может вызвать кровотечения у людей, склонных к этому, а также спровоцировать болезненные явления в желудке. Лавр целесообразно использовать при засилье кислых реакций.

2 листа лавра на 1 стакан кипятка – дневная доза потребления.

Среди лимфостимуляторов есть растения, которые обладают еще и венотоническим и ангиопротекторным свойствами (воздействием на кровь), что очень важно при *тромбофлебитах, варикозном расширении вен, геморрое*. Это каштан конский, донник лекарственный, гинкго билоба.

Зная растения с определенными лимфотропными свойствами, можно составлять и сборы, например, такой:

корень солодки – 3 части, лист мать-и-мачехи – 2 части, лист подорожника – 2 части, манжетка – 3 части. Для приготовления настоя 2 ст. ложки смеси заварить в 0,5л кипятка, настоять 20 минут и пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Курс приема этого и всех последующих сборов – 21 день.

Лимфостимулирующее свойство указанного сбора еще более повысится, если через полчаса после приема указанного выше настоя принимать по 1 ч. ложке водной вытяжки прополиса.

Можно привести пропись еще одного сбора, хорошо себя зарекомендовавшего:

лист брусники – 3 части, лист черной смородины – 3 части, плоды шиповника – 2 части, цветки таволги – 0,5 части. Для приготовления настоя 2 ст. ложки сбора заварить 400 мл кипятка, настоять 15 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

Для повышения лимфодренажа хорошо использовать почечный чай (ортосифон), который обладает сильным мочегонным действием, что показано при *суставной патологии*, особенно *подагре*.

Ортосифон – 3 части, цветки таволги – 0,5 части, шиповник – 2 части. Заваривать и настаивать указанный сбор надо, как черный чай, и пить по 1 стакану 3 раза в день, но не на ночь.

Для больных *диабетом* лучше подойдет такой чай:

плоды шиповника – 2 части, плоды рябины – 2 части, лист черной смородины – 2 части, плоды черники – 3 части. 3 ст. ложки смеси заварить 600 мл кипятка, настоять 20 минут и принимать по 50 мл 5-6 раз в день до еды.

Также при *диабете* можно порекомендовать другой сбор:

лист черной смородины – 2 части, брусничный лист – 3 части, цикорий – 4 части. 2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить 4-5 раз в день по полстакана.

Приведу пример чая, способствующего *повышению обмена веществ*:

лист черной смородины – 3 части, лист брусники – 2 части, лист вишни – 1 часть. Заваривать и принимать, как и в предыдущей прописи.

Список лимфостимуляторов был бы неполным, если не указать готовые препараты растительного происхождения: катрэл, вобэнзим, мемаплант, танакан (последние два – с участием гинкго билобы).

ПОВЫШЕНИЕ ЛИМФОСТИМУЛЯЦИИ ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

Лимфостимуляция проходит значительно активнее на фоне иммуностимулирующего воздействия на организм. Среди средств с указанными свойствами следует назвать адаптогены: женьшень, элеутерококк, аралия маньчжурская, заманиха, золотой корень, маралий корень, лимонник китайский.

Эти растения являются общестимулирующими средствами и повышают артериальное давление, о чем нужно помнить. Хочу предупредить, что адаптогены работают только в месяцы, содержащие в своем названии букву «Р», например, в марте, ноябре работают, а в мае, августе – нет.

Перечень адаптогенов, приведенный выше, можно продолжить, упомянув растения, которые наряду с адаптогенными свойствами проявляют еще и другие целебные качества.

Бессмертник (цмин песчаный) – мощный желчегон, может повышать свертываемость крови, о чем надо помнить при *тромбофлебите, варикозе, геморрое.*

Брусничный лист – превосходный мочегон и противовоспалительное средство, которое я, например , применяю в комплексе с сабельником болотным для лечения *суставной патологии.*

Спорыш (горец птичий) – активный стимулятор обменных процессов. Хорош при *атеросклерозе.*

Душица – как упоминалось выше, хороший лимфостимулятор, но еще и прекрасное *седативное* (успокаивающее) средство.

Таволга – лимфостимулятор (см. выше), кроме того, сильное *противовоспалительное, антиревматическое* средство. По способности улучшать мозговое кровообращение (что позволяет использовать ее при энцефалопатиях) таволга в несколько раз превосходит препарат «Танакан», изготовленный из листьев заморской гинкго билобы.

Перечень других иммуностимуляторов приведу в списочном порядке: календула, копеечник, крапива, коровяк, лаванда. Для повышения неспецифической активности организма – калган, липа сердцевидная, омела белая, одуванчик, пихта, ромашка, репешок, смородина, солодка, сушеница, тысячелистник, череда, чистотел.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И ПРЕПАРАТЫ

Оздоровительных мероприятий (процедур) по активизации лимфатической системы можно привести множество. Авторитетом среди специалистов пользуется чистка лимфы по методу, который можно приближенно назвать методикой доктора Уокера.

Для ее проведения нужно смешать 0,5 л апельсинового сока, 0,5 л грейпфрутового и 0,5 л лимонного. Смесь разбавить водой и довести объем до 2,5 литра. Это количество смеси нужно равномерными порциями и через одинаковые промежутки времени в течение дня выпить.

При отечных явлениях лимфостазного происхождения хорошо помогает вобэнзим или бромелайн. Но долго (более месяца без перерыва) их применять нельзя.

Детралекс изготовлен на основе биофлавоноидов цитрусовых, кстати, их много в душице, мелиссе. Действует детралекс активно, но непродолжительно (не более 2 часов). Показан при *тромбофлебите, варикозе, геморрое.*

На фоне лимфостимуляции более эффективно проходит лечение, например, желчного пузыря. Так, лимфопротекторные средства можно выбрать из вышеперечисленных и совместно с ними использовать препараты солянки хол-

мовой (лохеин), артишока (кофетол, цинарикс), препараты расторопши – селимар, левиносан. Выбирать следует в зависимости от кинетики желчного пузыря.

При *гиперкинезии* (повышенная кинетика) помогут лимфостимулятор олиметин, минеральная вода (Ессентуки).

При *гипокинезии* с целью повышения кинетики хорошо действуют артишок, холосас (сироп шиповника).

Необходимо напомнить, что все желчегонные средства следует принимать после еды, для того чтобы выработанная в результате ее стимуляции желчь имела свой объект приложения, то есть пищу.

В качестве подсобного (дополнительного) средства хорошо применять сорбенты. Активны в этом отношении пектины. Хорошо зарекомендовал себя рекицен РД. Аббревиатура РД означает растительно-дрожжевой. Можно еще указать литовит, энтеросорб, полисорб, циалит, смекта. Но, пожалуй, лучшим сорбентом следует считать хитозан – это соединение, полученное из панциря дальневосточных крабов.

ПРИМЕР ФИТОТЕРАПИИ С ЛИМФОСТИМУЛЯЦИЕЙ ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

В народе существует много способов исцеления от болезней «живота», но, к сожалению, фитотерапия (использование лекарственных растений) – не самый популярный. Использование же синтетических препаратов всегда отрицательно отражается на состоянии слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Достаточно вспомнить термин «аспириновая язва», который появился после того, как абсолютно точно доказали, что долговременное применение аспирина влечет за собой появление язвы желудка.

При *гастрите с повышенной секреторной активностью* прежде всего необходимо защитить нежную слизистую оболочку ЖКТ от раздражающего действия агрессивной соляной кислоты. Затем следует ликвидировать воспале-

ние и восстановить структуру слизистой. Курс должен закончиться восстановлением функции ЖКТ.

Защитными (буферными) свойствами обладают лекарственные растения: иван-чай, корень алтея лекарственного, льняное семя, коровяк скипетровидный, цветки липы, корень солодки и др.

2 ст. ложки любого из перечисленных растений надо заваривать в 0,5 л кипятка, настаивать корни 30 минут, а другие части растения – 15 минут, профильтровать, остудить и пить по 100 мл 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс – 21 день.

Обязательно нужно принять это средство и на ночь, поскольку пик активной деятельности ЖКТ приходится на ночные часы.

Гастритная патология всегда сопровождается болезненными явлениями, поэтому необходимо воспользоваться лекарственными растениями, обладающими *спазмолитическим действием*, то есть *обезболивающим*.

В этом плане хорошо зарекомендовала себя ромашка аптечная, а кроме этого настои семян аниса, фенхеля, укропа, тмина, листьев мяты. Хочу порекомендовать перед приготовлением настоев из семян их предварительно измельчить, например, в кофемолке, поскольку поверхность семян довольно плотная и экстракция из них проходит трудно.

Язвенники и гастритники со стажем знают, только стоит «перепсиховать», всегда начинаются болезненные приступы в желудке. К успокаивающим растениям следует отнести: валериану, пустырник, мяту, иван-чай, ромашку, сушеницу топяную, буквицу лекарственную, синюху голубую. При составлении сбора компоненты можно варьировать – сильные брать в меньшей дозе, слабые – в большей. Поясним на примере *успокоительного желудочного* сбора.

Иван-чай – 4 части, солодка – 2 части, лист подорожника – 2 части, синюха голубая – 2 части, ромашка – 2 части.

2 ст. ложки сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс – 21 день.

При *нарушении двигательной активности (атонии)* происходит застой пищевых масс, а отсюда накопление вредных продуктов полураспада и чудовищный рост и развитие микрофлоры. Вот почему при атонии дует живот, метеоризм. Что делать в этом случае. Воспользоваться растениями с антимикробными свойствами: ромашка, тысячелистник, лист одуванчика, корень аира болотного, семена укропа, тмина.

Смешать растения в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут и принимать в 1-й день каждые 2 часа по 2 ст. ложки, далее 3-4 дня – 3-4 раза в день по 100 мл трехнедельным курсом.

Атония способна вызывать *запоры*. Но прежде чем воспользоваться слабительными, попробуйте есть грубую пищу: хлеб из отрубей, кашу из перловки. Среди слабительных можно воспользоваться солодкой, она действует не сильно, но надежно, корой крушины, введите в рацион сливы, инжир. По утрам для активизации двигательной активности желудка выпивайте по 1 стакану натощак воды комнатной температуры.

Допустим, все нарушения функционального характера устранили, осталось восстановить пораженные участки слизистой. Для этого подойдут лекарственные растения с выраженными *репаративными свойствами:* череда, липовый цвет, сушеница топяная, плоды шиповника и особенно календула, облепиха, зверобой. Доказано, что последние два растения лучше действуют, если из них приготовить масло.

При *хроническом гастрите с пониженной секреторной активностью* следует учитывать низкое содержание соляной кислоты желудочного сока, отчего снижена барьерная (защитная) противомикробная функция желудка. В этой ситуации целесообразно использовать лекарственные растения, стимулирующие выработку желудочного сока и обладающие противомикробными свойствами: полынь горькая и обыкновенная (чернобыльник), полынь серебристая, полынь Божье дерево, трифоль, золототысячник, тысячелистник. Помимо стимуляции желудочного сока эти растения обладают еще и желчегонным действием.

Настои из них следует готовить из расчета 1 ст. ложка на 400 мл кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс приема этого и последующего сборов – 21 день.

При *гастритах с пониженной секреторной активностью* часто побочным спутником является дисбактериоз, он же, в свою очередь, вызывает диспептические явления. В последнем случае используйте корень лапчатки прямостоячей, шишки ольхи, кору черемухи. В данном случае поможет такой сбор:

лист подорожника, мелисса, ромашка, зверобой, рыльца кукурузы – всех поровну. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать с утра до вечера по 2 ст. ложки через каждые 2 часа, затем на ночь 50 мл, а со следующего дня на протяжении недели – по 100 мл 3 раза в день до еды.

При возникновении болезненных спазмов воспользуйтесь растениями-спазмолитиками – ромашкой, мятой.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИМФОСТИМУЛЯЦИИ И ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

А теперь о самом главном, отличающем этот способ оздоравливания от ранее описанных, – это дополнительная лимфостимуляция. Рекомендации в этом плане хочу начать с лекарственного растения *таволги*. Она способствует противовоспалительному действию, проявляет противомикробное воздействие, активизирует механизм эндоэкологического очищения органов и тканей на клеточном и межклеточном уровне, принимает самое активное участие в поддержании необходимого гомеостаза, этой внутренней среды организма.

Как уже было сказано выше, при нарушениях деятельности ЖКТ в организме образуются и накапливаются вредные продукты обмена. Необходимо вывести их оттуда, очистив клетки и межклеточное пространство. Печень, почки и кожа берут на себя эту роль. Методов чистки печени много. Мне больше импонирует мягкий, щадящий способ чистки с использованием плодов шиповника.

3 ст. ложки плодов шиповника кипятить в 1 стакане кипятка 15 минут, настоять 30 минут. Взять половину стакана, добавить 3-4 ч. ложки сорбита (в зависимости от веса пациента), размешать и выпить, через 10 минут выпить вторую оставшуюся часть настоя шиповника, но без сорбита. Через полчаса завтрак из тройной порции свежей капусты с подсолнечным маслом и яблоком. Еще через полчаса делать гимнастику, в том числе и дыхательную, при этом на вдохе живот выпячивать. Стараться диафрагмой как бы выдавить желчь из печени и желчного пузыря. Будет слабить, а стул должен быть непременно желтого цвета – от присутствия в нем желчи.

Желчные кислоты должны всегда пополнять запас печени, хорошим стимулятором является лекарственное растение расторопша, которую эффективнее использовать в виде масла.

Способствуют выработке желчи и минеральные воды: Славяновская, Смирновская, Ессентуки №4 и №17, Арзни. Характерно, что они же способствуют и лимфостимуляции.

Пить их надо 2-3 раза в день до еды по стакану в теплом виде и без газа.

Из лекарственных растений желчегонным действием обладают: рыльца кукурузы, пижма, которая входит в состав таблеток под названием танацехол, барбарис.

Невыведенные с желчью метаболиты нужно обязательно связать сорбентами: среди них пектины, полифепам, лигносорб, СУМС-1, энтеросгель. В разовом порядке можно воспользоваться промывкой фортрансом.

Допустим, вы провели все подготовительные процедуры, можно приступить конкретно к лимфостимуляции.

Для этого взять сбор лекарственных растений: лист черной смородины, лист брусники, цветки таволги, плоды шиповника в соотношении 2:2:5:3. Сначала на водяной бане 10 минут кипятить плоды шиповника и лист брусники, затем выключить огонь, внести лист смородины, а через 10 минут – цветки таволги, после чего настоять 5 минут и профильтровать в горячем виде. Принимать по 50 мл 4-5 раз в день до еды и обязательно на ночь. Курс – 3 недели.

Далее мы должны простимулировать деятельность почек. В этом случае целесообразно использовать лекарственные растения, обладающие лимфодренажным и мочегонным свойствами: лист черной смородины, цветки таволги, корень солодки, а кроме того, манжетку, плоды шиповника, лист бадана толстолистного, душицу.

Всех компонентов взять поровну. 2 ст. ложки сухого сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут. Принимать по 100-200 мл (в зависимости от веса тела) 3 раза в день до еды курсами по 3 недели с недельным перерывом. Всего – 3 курса.

Наконец, нужно подготовить к усиленной работе по выведению шлаков кожу, почистив ее. Самым простым и надежным средством является парная с ее возможностью вызывать потоотделение, при котором и выходят шлаки. Потоотделение можно активизировать: за 15-20 минут до захода в парную можно выпить потогонный настой. И опять это таволга. Возьмите чайную ложку цветков, заварите крутым кипятком, настоять нужно не более 5 минут и выпить.

С этой целью можно применить и сбор: малиновое варенье, цветки липы, мед. Соотношение компонентов – на любителя. Но самый простой способ стимуляции потоотделения – это соль. Для этого готовят насыщенный раствор соли и перед заходом в парную обтирают им тело.

Рекомендаций приведено много, для каждого человека нужно выбрать свое, учитывающее его индивидуальность. В качестве образца приведу приблизительный пример лечения *хронического гастрита* с учетом лимфостимулирования:

1-я неделя – чистка ЖКТ, прием сорбентов;

2-я неделя – прием лимфостимуляторов (таволга, лист черной смородины или указанные выше сборы);

3-4-я недели – прием желудочно-кишечных сборов, между их приемами пить настой лимфостимулирующий (лист черной смородины, лист брусники, плоды шиповника, цветки таволги).

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

ПРО КУЗЬМИЧЕВУ ТРАВУ И НЕ ТОЛЬКО

Очень часто мне приходится сталкиваться с путаницей в названии и, соответственно, применении того или иного лекарственного растения. Так, например, фитотерапевты и народные целители называют кузьмичевой травой эфедру хвощевую, что совсем не одно и то же. Правда, это тем не менее эфедра, но совершенно другой вид – эфедра двухколосковая. Так ли уж велика разница? – спросите вы. Да, и существенная. Известно, что основным лечебным компонентом эфедры являются алкалоиды (эфедрин), но содержание их в различных видах растения неодинаково. Больше всего их находится в эфедре хвощевой, именно поэтому ее используют для промышленной выработки эфедрина. В кузьмичевой же траве (эфедре двухколосковой) эфедрина значительно меньше по сравнению с эфедрой хвощевой, ибо все эфедры – растения ядовитые, хотя и в разной степени. Таким образом, использовать на бытовом уровне целесообразнее кузьмичеву траву, а не эфедру хвощевую.

Уж коль скоро я заговорил про эфедру, суть вопроса изложу по порядку.

Во-первых, все эфедры принято называть хвойниками, поскольку относятся они к семейству хвойниковых. На территории бывшего СССР произрастает 16 видов хвойников, из них практическое применение имеют 5.

Эфедра хвощевая – Ephedra equisetina Bunge. Крупный густоветвистый кустарник высотой до 1,5 м. От ствола серого цвета отходят вверх прутьевидные зеленые ветки длиной 20-30 см. От них – более мелкие, которые расположе-

ны мутовчато, верхние же – супротивно. Цветет в мае-июне. Произрастает в высокогорье, образуя заросли, хотя не густые, но обширные. Их можно встретить в Средней Азии, в горах Тянь-Шаня. Сырьем служат верхние зеленые веточки. Заготавливают их не во время цветения, как принято в фитотерапии, а в сентябре-октябре. В это время в растениях наибольшее содержание целительных алкалоидов. Сушат 5-6 дней на солнце, а не в тени. Сырье содержит до 3% суммы алкалоидов, наибольшая концентрация которых в сердцевине веточек. Из всей суммы алкалоидов на эфедрин приходится до 90%. Другие виды рода эфедр содержат эфедрин в гораздо меньших количествах, что очень важно.

Эфедра хвощевая

Из эфедры в промышленности готовят эфедрина гидрохлорид, который используют внутрь (таблетки по 0,025 г) или подкожно, внутримышечно, внутривенно (ампулы по 1 мл 5%-го раствора).

Эфедрин нашел широкое применение для лечения *бронхиальной астмы*, поскольку он расслабляет гладкую мускулатуру бронхов, а кроме того, возбуждает дыхательный центр. Моряки знают, что эфедрин используют и при *морской болезни*. Активен эфедрин при *насморке, сенной лихорадке*, он *сужает кровеносные сосуды, повышая артериальное давление*, поэтому показан гипотоникам, *возбуждает центральную нервную систему*. При *отравлении наркотиками и снотворными* оказывает пробуждающее действие.

Эфедра рослая – Ephedra procera Fisch – произрастает на восточном Кавказе, в низменных местах Прикаспия, часто образуя заросли высоких, до 1,5 м, ветвистых кустарников, дающих большую сырьевую массу. Зеленые ветки ее содержат немного алкалоидов – 1-1,5%, но из-за неимения другого сырья, в принципе, пригодны для практического использования.

Эфедра односеменная – Ephedra monosperma – это мелкий кустарник высотой 10-15 см. Произрастает по каменистым склонам Алтая и в Восточной Сибири. Предпочитает сухие сосновые леса. В этой эфедре алкалоидов меньше (1%) и также с преобладанием эфедрина.

Эфедра средняя – Ephedra intermedia. Ареал распространения этого вида совпадает с местами произрастания эфедры хвощевой, но предпочитает она предгорье и нижний пояс пустынных гор. Промышленники называют эфедру среднюю пустынной. Этот вид эфедры резко отличается от всех других своим биохимическим составом, но не потому, что содержит всего 1% алкалоидов, а потому, что эфедрина в ней весьма незначительное количество, а от 70% до 95 % приходится на долю псевдоэфедрина. Именно поэтому она не нашла своего широкого применения.

И наконец-то мы дошли до основного предмета нашего разговора.

Эфедра двухколосковая – Ephedra distachya L., ее еще называют эфедрой обыкновенной, или степной малиной, или кузьмичевой травой. Занимает она более обширный ареал произрастания, чем остальные виды эфедр. Встречается кузьмичева трава в южной и средней зонах Европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии и в Западной Сибири. Предпочитает расти по сухим холмам, особенно с мергельной, меловой и песчаной почвой. Используются в дело зеленые ветки растения, их заготавливают также в сентябре, как и у остальных видов эфедр. Мне приходилось часто находить кузьмичеву траву на

склонах в Белгородской области. Поподробнее опишу это целебное растение. Это низкий, ветвистый, засухоустойчивый кустарник с ползучим корневищем и укороченным стеблем с темно-серой корой. Молодые (нужные нам) ветки зеленые, впоследствии приобретают серую окраску. Форма кустарника раскидистая, высота может варьироваться от 15 до 80 см. Листья зачаточные, чешуевидные, спаянные в цилиндрические раструбы. Красные ягодообразные плоды могут быть шаровидной или продолговатой формы. Заготовленное в сентябре сырье, высушенное в хорошо проветриваемом помещении, следует хранить в бумажных мешках в темном прохладном месте. Эфедра – довольно ядовитое растение, во всяком случае, известны случаи отравления ягнят и козлят через молоко матери, употреблявшей в пищу это растение.

Русское народное название эфедры двухколосковой – кузьмичева трава – связано с именем крестьянина Федора Кузьмича Муховникова, который жил в селе Виловатое Бузулукского уезда, бывшей Самарской губернии. В своей практике Кузьмич часто использовал отвар этого растения для лечения *ревматизма, дизентерии* и многих других болезней.

В народном целительстве водные настои и отвары кузьмичевой травы использовали при лечении *дыхательных путей*, в том числе и *бронхиальной астмы, желудочно-кишечных заболеваний, ревматизма.*

В Средней Азии в народе кузьмичева трава считается наилучшим средством при лечении *ревматизма*, а кроме того, ее применяют внутрь при *подагре, сердечной болезни, язве желудка и 12-перстной кишки, малярии и горной болезни.*

В Карачаево-Черкесии отвар и настой кузьмичевой травы использовали при *язве желудка, болезни легких, бронхитах, сердечной болезни* и, особенно, *при ревматизме.* Эту траву применяли даже при *бруцеллезе.*

В китайской народной медицине отвар травы эфедры используют при *коклюше, бронхиальной астме, туберкулезе*. Находит она широкое применение и как *потогонное, мочегонное и жаропонижающее средство*. При *ревматизме* используют как настои травы внутрь, так и наружно в виде растираний водочной настойкой больных суставов для обезболивания. Для повышения целебного эффекта дополнительно применяют и припарки из отваренной травы после процеживания.

В Монголии народная медицина использует кузьмичеву траву при заболеваниях *печени и желчных путей*.

Но есть и **противопоказания** для применения кузьмичевой травы – гипертония, выраженный атеросклероз, тяжелые органические заболевания сердца. Старайтесь не применять кузьмичеву траву при бессоннице. Эфедрин кузьмичевой травы способен вызвать снижение моторики кишечника, поэтому возможны запоры. Если появятся похожие симптомы, прием травы следует прекратить.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

В бытность целительной практики Кузьмича эфедру двухколосковую (кузьмичеву траву) применяли в следующем виде.

Кипятили 1 ч. ложку измельченных веточек в 2 стаканах воды на слабом огне до тех пор, пока объем не уменьшится до 1 стакана, после этого еще настаивали 1 час. Затем охлаждали, фильтровали и принимали по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Сейчас чаще используют в виде отвара, который по официальным требованиям должен готовиться следующим образом.

Взять те же пропорции, что и в предыдущем случае, залить холодной водой и кипятить на водяной бане (или на слабом огне) 30 минут, остужать 10 минут и еще в теплом виде процедить. Прини-

мать по 1 ст. ложке от 2 до 4 раз в день в течение 2 недель. После недельного перерыва лечение повторить.

Опытные целители Казахстана готовят настой так: берут 20 г сухой кузьмичевой травы, заваривают 1 л кипятка, настаивают 1 час, после охлаждения фильтруют через марлю. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Указанные рекомендации мне, например, импонируют больше всего. Курс приема – 21 день.

При необходимости можно приготовить настойку эфедры. 40 г сухого сырья залить 0,5 л водки, настоять 21 день и принимать по 5-10 капель 3 раза в день. Эту же настойку можно использовать в качестве растирок.

Но надо признать, что в виде спиртовых настоек эфедра не нашла широкого применения.

Для припарок можно использовать остаток сырья после фильтрования при приготовлении отвара. Но в случае необходимости приготовьте и свежий напар.

1 ст. ложку измельченной травы заварите 0,5 л кипятка и держите на слабом огне, не доводя до кипения, 1 час. После фильтрования водную фазу можно использовать наружно для втирания, а массу травы – в качестве припарок на сустав, для чего поместите ее в матерчатый мешочек.

В официальной медицине используются препараты эфедрина. Так, повторю, препарат эфедрина гидрохлорид (в ампулах, таблетках) при *бронхиальной астме, крапивнице, сенной лихорадке* и других *аллергических заболеваниях*, при *пониженном артериальном давлении*, при *вазомоторном рините* (насморке), в офтальмологии для *расширения зрачков*. Подобное применение находит препарат эфедрол, содержащий кроме эфедрина гидрохлорида димедрол. Для купирования приступов *бронхиальной астмы* применяют препарат эфатин.

Виктор КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

ПОНЯТИЕ И ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

Всемирная организация здравоохранения определила, что здоровье – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни, физических и моральных недугов».

Болезнь является следствием ослабления жизненных сил человека по причине запредельных или продолжительных душевных, нервных или физических нагрузок на организм. Болезнь – это взрыв, возмущение организма против насилия над ним, невозможность его сопротивляться отрицательному воздействию извне или изнутри. Чтобы быть здоровым физически, нравственно и духовно, надо во всем придерживаться чувства меры и находиться в согласии с самим собой, вне зависимости от окружающих внешних факторов. А поскольку физическая деятельность организма подчинена сознанию, болезни всех органов человека можно излечить воздействием на сознание. Исправить здоровье, а также изменить к лучшему свою жизнь можно, лишь изменив свои мысли, а вслед за ними и некоторые привычки. Человек, страдающий каким-либо заболеванием и желающий излечиться, должен сначала разобраться в своей жизни. Мысленно пройти все основные моменты и найти тот отрезок жизни, где он перешагнул через запретную черту, пошел против себя, своего организма и своей совести, стал разрушителем добра и справедливости вокруг себя или в себе самом. Человеческое сознание до сих пор еще очень мало изучено, в нас самих кроется целая вселенная со всеми ее загадками. Воздействуя на свое сознание, мы создаем для себя богов, религии и идеологии, восстанавливаем свой организм и разрушаем его.

ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ

Накапливаясь в человеческом сознании, мысли и эмоции пытаются реализовываться в новое качество – в поступки. От вредных или нежелательных поступков и привычек возникают болезни. Найдя причину, можно устранить болезнь, контролируя свои действия и свою жизнь, можно вообще избежать большинства болезней.

Причинами заболеваний кроме характера, поведения человека и наследственных факторов могут стать климатогеографические особенности места проживания, воздействие сезонных факторов среды, характер труда и условия быта, режим питания, особенности половой жизни, а также инфекции и травмы.

И если мы не в силах порой изменить среду своего обитания, то изменить наш образ жизни, систему питания и наследственность наших детей нам по силам.

НЕ ОТОЖДЕСТВЛЯТЬ СЕБЯ С НЕДУГОМ

Не последнюю роль для здоровья играет иммунная система человека. Иммунитет наиболее раним в возрасте до 1 года, с 4 до 6 лет и после 60 лет. Это вызвано тем, что в возрасте до 1 года ребенок, познавая мир, получает огромное количество информации, а вместе с ней и большие стрессовые нагрузки. До 4 лет он живет материнским иммунитетом, доставшимся ему при рождении. А с 4 до 6 лет у ребенка образовывается своя еще недостаточно сильная иммунная система, в этом возрасте дети подвержены многочисленным заболеваниям. В возрасте после 60 лет у человека ослабевают жизненные силы в связи с социальными проблемами, приобретенными в процессе жизни вредными для здоровья привычками, старением организма.

Прежде чем приступить к лечению, необходимо отделить болезнь от человека, не дать ей овладеть мыслями и сознанием больного. Только после этого можно пользоваться лекарственными средствами, которые применяются в зависимости от реакции организма на них в определенные промежутки времени.

Помимо реакции на лекарства организм изменяет свою чувствительность к холоду, боли, воздействию различных

токсических веществ. Острота болевых ощущений возрастает с полуночи до 18 часов, а с 18 до 24 часов снижается. Утром чувствительность к высокой температуре и влажности ниже, чем в другое время суток, а холод лучше переносится вечером, чем утром. Существует и возрастной характер заболеваемости. Самый высокий уровень общей неспецифической сопротивляемости, наименьшая заболеваемость, а следовательно, и смертность наблюдается у детей 10-12-летнего возраста.

ВЛИЯНИЕ СМЕНЫ ФАЗ ЛУНЫ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Своеобразные колебания самочувствия и состояния здоровья вызывает и Луна: в новолуние и полнолуние они самые сильные. В полнолуние увеличивается число приступов стенокардии и осложнений при злокачественных новообразованиях. Каждый орган лучше всего поддается лечению в периоды, когда он наиболее активен. Чтобы лекарство лучше проникало к больному органу, к этому лекарству надо подмешать соответствующие вещества, ведущие его за собой. Универсальными проводниками являются сахар, мед и спирт, поэтому на их основе делают настойки и специальные сиропы. К лекарству для органов мочеиспускания добавляют мочегонное средство, а к сердечным лекарствам – шафран. Важен также способ введения того или иного лекарства. Например, если имеется язва в нижней части кишечника, необходимо вводить лекарство клизмой, а если в верхней – через питье.

СЕЗОННЫЕ НЕДУГИ

Некоторые болезни имеют сезонный характер. Ревматизм обостряется осенью, кожные заболевания хорошо поддаются лечению поздней весной, а сердечно-сосудистые лучше лечить в июне. Трехдневную лихорадку лечат питьем холодной воды, стремясь снизить высокую температуру тела и

раскрыть закупорки сосудов и капилляров. При этом нельзя допускать переохлаждения: чрезмерное охлаждение часто уменьшает силу организма, и без того ослабленного. Если болезней несколько, лечение нужно начинать с той, которая, во-первых, является причиной другого заболевания и, во-вторых, мешает лечить это другое заболевание. Например, если наблюдаются одновременно закупорка сосудов и капилляров и лихорадка, надо сначала восстановить проходимость сосудов, а потом уже лечить лихорадку. Если же такой непосредственной причинной связи нет, лечение нескольких болезней надо начинать с более сложной.

В процессе лечения могут проявляться и временно обостряться перенесенные ранее и подавленные неправильным лечением симптомы и состояния. Например, происходит излечение миомы матки, но на некоторое время обостряются суставные боли, предшествовавшие по времени возникновения развитию миомы, обостряются зачастую с тем, чтобы затем уйти уже навсегда.

ПИТАНИЕ

Через употребление пищи человек устанавливает контакт с окружающей средой, и чем разнообразней пища, тем большее воздействие на организм она оказывает. Пища – основной источник энергии. Она необходима человеку для восстановления тканей, постоянно подвергающихся износу.

Считается, что при правильном питании взрослый человек должен получать 80-100 г белков (в том числе 40-50 г белков животного происхождения), 300-400 г углеводов, 80-100 г жиров (в том числе 25-30 г растительных). Суточная норма сахара может составлять 80-100 г (учитывая как чистый сахар, так и добавленный в сладкие блюда). Для пожилых людей, в особенности если они малоподвижны, норма сахара в 2 раза меньше (1 кусочек сахара-рафинада весит 7 г, в 1 ч. ложке 9 г сахара). Количество соли должно составлять 12-15 г в сутки. Примерно 8-10 г соли мы употребляем с разными продуктами, следовательно, на дополнительное подсаливание пищи остается 4-6 г.

При поступлении в организм в избытке соль, содержащая хлористый натрий, наносит большой вред не только больному, но и здоровому человеку: избыток натрия способствует задержке жидкости в организме, вследствие этого увеличивается объем циркулирующей крови, что создает большую нагрузку на сердце. Излишки соли в организме играют немалую роль в развитии почечнокаменной болезни. Некоторые считают, что та соль, которую мы добавляем в пищу, откладывается в суставах, почках и крови. Однако надо признать, что откладываются в виде солей в организме только фосфаты, уралаты и оксалаты, а та соль, которую мы употребляем в пищу, относится к растворимым солям и полностью идет на нужды организма. Поваренная соль, помимо прочего, содержит хлор – важнейший химический элемент для полноценного пищеварения. Из хлора желудок производит соляную кислоту. Более того, без хлора производство соляной кислоты, необходимой для восстановления элементов крови, вообще невозможно. Ограничение употребления соли до опасного минимума приводит к атрофии желудка. Какая из теорий применения соли верна, рассудит время и каждый из нас в отдельности, нарочно ведь соль есть ложками не будешь.

Растительные масла должны составлять в нашем рационе до 25-30% общего количества жиров. При напряженной умственной работе полезны рыба, мозги, почки, молоко, гречиха, содержащие фосфатные соединения и благоприятно влияющие на центральную нервную систему.

Однако не все продукты можно употреблять вместе. Принимать несовместимые виды пищи – все равно что есть составленный яд. Мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, баклажаны, свежие орехи, свежие семечки (белки) несовместимы с хлебом, крупами, картофелем, сахаром, свежим медом (углеводы). Молоко и плоды деревьев – с яйцами и рыбой. Нельзя на горчичном масле жарить грибы. Нельзя мешать курятину с кислым молоком. Нельзя есть новую пищу, пока прежняя не переварится. Непривычная и не ко времени съеденная пища – тот же яд. Совместимы углеводы (хлеб, кру-

пы, картофель, сахар, свежий мед) с жирами. С белками (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, баклажаны, свежие орехи и семечки) совместимы живые продукты: зелень, фрукты, овощи (кроме картофеля), соки, ягоды, сухое вино (арбуз и дыня ни с чем не совместимы). Мерой потребления пищи служит то ее количество, которое можно легко и быстро переварить.

Весной при отсутствии овощей и при недостатке витаминов в пищу полезно употреблять проросшие зерна злаков (солод), которые обладают биологически активными свойствами.

Чтобы не навредить организму, рекомендуется две четверти желудка заполнить пищей, одну четверть – жидкостью и одну четверть оставить пустой.

СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ?

Человек за день теряет примерно 2600 мл воды: 1500 мл – с мочой, 600 мл – через кожу, 400 мл – через легкие, 100 мл – с калом. Таким образом, за день необходимо выпить примерно 2,6 л воды, из них для образования мочи – 1,5 л. Образование меньшего количества мочи может привести к повреждению мочевых путей и к образованию камней в почках. Без воды человек не может жить более трех недель. И если физиологическим сигналом голода служит снижение количества глюкозы в крови, то чувство жажды возникает из-за увеличения в крови концентрации соли и глюкозы, которая быстро нормализуется при питье воды.

Вода очищает организм от токсинов, необходима для процессов пищеварения, всасывания, циркуляции и выделения. Она способствует переносу питательных веществ по организму, помогает восстанавливать клетки и ткани.

Вода играет исключительно важную роль во всех жизненных процессах не только как составная часть клеток и тканей тела, но и как среда, в которой протекают различные физиологические превращения, связанные с жизнедеятельностью организма. Люди, употребляющие недостаточное количество жидкости, нередко страдают малокровием и расстройством

пищеварения. В этом случае их прямая кишка загрязнена, и организм вынужден поглощать испорченные продукты.

Избыток воды, поступающей в организм, приводит к отекам. Наоборот, повышенное выделение воды, например, при диарее и (или) рвоте, вызывает патологическое обезвоживание. Вредно пить много воды натощак, сразу после физических упражнений и в особенности после бани на пустой желудок.

Пить воду следует не спеша, маленькими глотками. Глотая воду, старайтесь некоторое время подержать ее во рту. Такой способ питья очень полезен. Пить очень холодную воду вредно, а если нет другого выхода, то пить такую воду надо после приема достаточного количества пищи.

ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ

Недостаточная активность мышц приводит к неполной реализации генетических возможностей человека. Регулярные же физические упражнения улучшают деятельность всего организма, повышают уверенность в себе, улучшают настроение, дают ощущение радости. При бездействии той или иной группы мышц уменьшается количество сигналов, идущих по нервной системе в ее высшие отделы, из-за чего снижается активность коры головного мозга, нарушается связь между отдельными системами организма, падает общий тонус, нарушается обмен веществ. Недостаточность физической нагрузки приводит к слабости сердечной мышцы, застойным явлениям во внутренних органах, к ожирению.

При правильном соблюдении других режимов (питания, сна и т. д.) физическая нагрузка является наиболее сильным фактором, предотвращающим скопление шлаков в организме.

Она повышает теплоту тела, укрепляет суставы и сухожилия, делает более плотной костную ткань. Физическая активность мышц предупреждает образование холестерина в крови, усиливает дыхание, ускоряет движение

крови, стимулирует работу желез и, следовательно, удаление отходов из уставшей части организма. Работа мышц при ходьбе или беге облегчает работу вен, главной функцией которых является сбор бедной кислородом крови и передача ее в легкие для нового обогащения кислородом. Регулярные занятия физическими упражнениями увеличивают вдвое эластичность и емкость сосудов, а перерождение тканей сосудов после прекращения упражнений происходит во много раз медленнее. Выполнение физических упражнений в течение 20-30 минут способствует увеличению количества и активности лейкоцитов, ответственных за распознавание и уничтожение пораженных вирусом клеток.

Физические упражнения стимулируют иммунную систему.

Физические нагрузки полезны еще и тем, что в результате задержки дыхания в организме накапливается углекислота, необходимая для его жизнедеятельности. Выполнение физических упражнений улучшает умственные способности человека, стимулирует выработку организмом эндорфинов – естественных опиатов, которые способен производить наш мозг. Снятие напряжения в мышцах влияет на мозг и дает ему отдых. Но также и снятие умственного напряжения влияет на тело и дает ему отдых.

ОТДЫХ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ

За каждым более или менее продолжительным напряжением должны следовать расслабление и отдых. В противном случае организм будет быстро изнашиваться и стареть. Быстрый ритм современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Чрезмерная психическая нагрузка и возбуждение отрицательно отражаются на здоровье. К примеру, под влиянием страха или злости из расположенных на верхних концах почек парных желез – надпо-

чечников – в кровь выбрасывается большое количество гормонов, особенно гормонов тревоги, страха, неуверенности – адреналина и агрессии – норадреналина, которые заранее готовят нас к защитной реакции от стрессовых ситуаций. От гнева человек краснеет, т. к. норадреналин расширяет кровеносные сосуды, а от страха бледнеет, т. к. адреналин сужает кровеносные сосуды. Поэтому гнев сильно горячит тело, печаль сушит его, а апатия ослабляет душевную силу.

Сильные стрессы вредны, но посильные необходимы и даже полезны, так как закаливают организм и душу. Воспитание с детства уравновешенного характера сохраняет здоровье человека и его душу. Судьба человека, как известно, зависит от его характера, а характер – от поступков, от умения владеть собой. Злоба – бесполезная трата энергии. Чем интенсивней работает душа, тем медленнее человек стареет.

Для ослабления психического напряжения проделайте следующие упражнения:

отключитесь от действительности, ни о чем не думайте. Произносите про себя: «Мир, добро, покой внутри меня. Мир, добро, покой вокруг меня. Мир, добро, покой во всем мире».

После этого проведите лечебный сеанс: расслабьте ноги – ноги полностью расслаблены. Расслабьте мышцы таза, поясницы, живота, спины, груди – ваше туловище полностью расслаблено. Расслабьте мышцы лица, шеи – ваше лицо освещает прекрасная улыбка. Ваши глаза мягкие, молодые. Расслабьте глазное дно – восстанавливается зрительный пурпур на сетчатке глаза. Зубы разжаты.

Теперь представьте себе, что в вас через затылок входит желтый целебный луч. Желтый цвет подобен солнечному, он оказывает терапевтический эффект. Луч заполняет кору больших полушарий – исчезает головная боль. Желтый луч опускается ниже, в лицевую часть черепа, – исчезают фронтиты, ангина. Луч опускается в область горла – нормализуется щитовидная железа. Луч идет дальше, в область грудной клетки, – сердце работает ровно, ритмично, спокойно, исчезают ишемия, невроз, боль в сердце. Жел-

тый луч заполняет область живота, – тот поднимается вверх, уменьшается в размерах, вы худеете (или поправляетесь). «Я даю установку на похудение» (или, наоборот, на прибавление веса). Луч попадает в центр пупка – излечиваются заболевания печени, колиты, энтероколиты. Желтый луч заполняет низ живота – излечиваются простатиты, воспаления придатков, остеохондрозы. Наконец луч попадает в ноги – излечиваются заболевания вен, венозная кровь поднимается вверх. Вы – полый проводник. Вы как бы стоите под душем, который смывает все болезни, неприятности – они уходят в землю.

На счет «раз» пошевелите пальцами ног; «два» – пальцами рук, «три» – откройте глаза. Вместе со светом в вас вливается энергия, вы бодры, энергичны.

СОН КАК СПОСОБ РАССЛАБЛЕНИЯ

Естественным расслаблением и отдыхом организма является сон. Во время сна происходит своеобразный «текущий ремонт» наших биологических структур, нейтрализация токсических веществ, а также нормализация обмена веществ и энергетического обмена. Кроме того, во сне происходит подзарядка организма необходимой ему энергией.

Для укрепления и сохранения хорошего здоровья необходимо проветривать помещение для сна. Однако необходимо помнить, что свежий воздух и сквозняк – не одно и то же.

Постель должна быть не слишком мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы, и не слишком жесткой, чтобы не было сильного давления на мышечную и костную ткани. Чтобы сон был здоровым, глубоким и спокойным, нелишне подумать и о том, на чем мы спим. К примеру, подушка, набитая шелухой гречихи, обладает свойством отводить излишние тепло и влагу. Детский матрасик, набитый овсяной соломой, действует на ребенка успокаивающе и оздоравливающе.

Для засыпания самым благоприятным считается время от 21 до 22 часов, так как на 22–23 часа приходится физиологический спад, а в 24 часа начинается физиологический

подъем. В 5–6 часов утра просыпаться легче, нежели в 7–8 часов, когда снова начинается спад.

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА И ИММУНИТЕТ

Снижение жизненной силы влечет за собой упадок сил и снижение сопротивляемости организма вредным воздействиям извне, приводит к болезням.

В качестве *стимулирующего иммунную систему* средства:

полезно принимать 2-3 раза в день эфирное масло грейпфрута в количестве 3 капель с 1 ч. ложкой меда или 1 стаканом сока, или на кусочке сахара.

Регулярное употребление сока калины *повышает сопротивляемость организма ко многим болезням.*

При *снижении защитных сил организма, при старении или заболевании сердечно-сосудистой системы, для усиления обмена веществ, очищения организма от жировых и холестериновых отложений, для профилактики атеросклероза, гипертонии*:

прокрутить в мясорубке 100 г смеси равных частей травы бессмертника, березовых почек, травы зверобоя и цветков ромашки, ссыпать в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Перед сном залить 0,5 л кипятка 1 ст. ложку смеси, настоять 20 минут, процедить через ткань (не через марлю) и слегка отжать. На 1 стакан отвара взять 1 ч. ложку меда, размешать, выпить на ночь и после этого уже не есть и не пить. Утром разогреть остаток, растворить в нем 1 ч. ложку меда и выпить натощак. Завтракать через 0,5–1 час после приема.

Курс лечения – до полного использования смеси в банке. Лечение можно повторить только через 5 лет.

При *упадке сил и потере аппетита*:

в течение нескольких дней съедать 3 раза в день по 2–3 ст. ложки тертой редьки, запивая 1 ст. ложкой воды. Одновременно с этим рекомендуется проглатывать 20–30 зерен горчицы 1 раз в день, запивая водой. Горчицу нужно принимать более 20 дней. Она должна быть свежей (сбор текущего года).

При *упадке сил и потере аппетита*:

мелко растереть 50 г очищенных семян клещевины и залить их 0,5 л парного молока, тщательно смешать с пшеничной мукой до консистенции теста, сделать из этого теста лепешки по 30–50 г каждая и высушить. Ежедневно нужно съедать по 2 лепешки.

Лечение продолжительное, но дает хорошие результаты.

Курсы лечения можно при необходимости повторять с перерывом не менее трех месяцев.

В качестве *общеукрепляющего* средства:

смешать 1 стакан изюма без косточек, 2 лимона с кожурой, 1 стакан ядер грецких орехов и 1 стакан кураги. Все перемолоть, залить 1,5 стакана майского меда и перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Детям – по 1 ч. ложке. На курс –1-2 порции.

Средство противопоказано при непереносимости каких-либо компонентов!

Для *укрепления сил при старческой слабости, как укрепляющее средство после перенесенных операций* полезен следующий рецепт:

перебрать и промыть несколько раз в холодной воде 1 стакан овса в кожуре, залить 5 стаканами холодной воды. Кипятить на медленном огне до половины первоначального объема, процедить, добавить 4 ч. ложки меда и вновь прокипятить. Отвар пить в теплом виде по 1 стакану в день 3 раза за 1 час до еды.

Быстрому *восстановлению сил* способствует настой и отвар ягод рябины.

Настой: заварить 2 стаканами кипятка 20 ягод рябины и настоять в течение часа.

Отвар готовить следующим образом:

заварить 2 стаканами кипятка 20 ягод рябины, кипятить до размягчения, после чего протереть их и отжать. Отвар можно хранить 2–3 дня. Пить по 100 г после еды 3 раза в день для укрепления организма после тяжелой болезни. Курс лечения – 10 дней.

Эти средства позволяют преодолеть отвращение к еде и обогащают пищевой рацион дополнительными калориями.

Как *витаминное и общеукрепляющее средство при упадке сил*:

применять отвар плодов малины. Залить 300 мл кипятка 30 г сухих ягод малины, варить при слабом кипении 10 минут, настоять 2-3 часа, процедить и пить по 1 стакану 2 раза в день.

Это еще и *антисклеротическое, противовоспалительное и потогонное* средство.

Восстанавливает силы, тонизирует и лечит ванна с душицей. Она имеет приятный запах (благодаря содержащимся в душице эфирным маслам), успокаивает, снимает напряжение (стресс) и оказывает как восстанавливающее, так и лечебное действие. Ванна с душицей полезна при экземах, гнойничковых заболеваниях кожи и диатезах. Она снимает головную боль, нормализует сон, успокаивает кашель при остром и хроническом бронхите, действует общеукрепляюще.

Если ванна принимается с целью восстановления после физических или значительных эмоциональных нагрузок, температура ее должна быть индифферентной (35-37 °). Длительность процедуры – 10-15 минут.

Для приготовления ванны нужно взять 400-500 г сухой измельченной травы душицы обыкновенной, бросить в ведро крутого кипятка, настоять полчаса-час, процедить и вылить настой в ванну.

Общеукрепляющая и лечебная ванна из трав. Процедура *снимает нервное напряжение, тонизирует, повышает работоспособность, действует общеукрепляюще.* Ванна может оказать благоприятный эффект в начальной стадии *заболевания верхних дыхательных путей* (ее не следует принимать при высокой температуре и плохом самочувствии).

Взять в равных пропорциях тысячелистник, корень аира, душицу, полынь и сосновые почки. 500 г сухой измельченной смеси залить 5 л кипятка, варить 5-7 минут, настоять 30 минут, процедить и вылить в ванну. Температура ванны, принимаемой для восстановления сил – 35-37 градусов, а с целью лечения или профилактики простудного заболевания – 38-39 градусов. Длительность ее – 10-15 минут.

Николай МАЗНЕВ,
врач-фитотерапевт, кандидат медицинских наук.

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

И напоследок информация для тех, кто выписывал нас по *экономной* схеме, то есть получал 3 номера в полгода по подписным индексам **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Мы решили *отказаться от этого варианта подписки* в связи с тем, что этих подписчиков осталось очень мало. Кроме того, получение номеров по этим индексам идет через месяц, при том, что нумерация журналов сквозная. Это сильно запутывает и подписчиков, и работников почты — мы все время выслушиваем жалобы от тех и от других. Понимаем, что не все смогут позволить себе полный вариант подписки даже при том, что «Предупреждение Плюс» остается самым недорогим изданием — полугодовая подписка стоит около 96 рублей для жителей центрального региона (за 6 номеров). Что ж, у вас есть возможность оформить получение журнала на несколько месяцев подряд. Подписные индексы теперь только такие:

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно.*

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию.*

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

индексы / месяцы	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	7 (64)	8 (65)	9 (66)	10 (67)	11 (68)	12 (69)
	X	X	X	X	X	X

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ **Животные – друзья и доктора** _____ **экз.**

☐ **Методики доктора Бубновского** _____ **экз.**

☐ **Методики доктора Наумова** _____ **экз.**

☐ **Сахарный диабет** _____ **экз.**

002

Ф.И.О. **Индекс**

Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

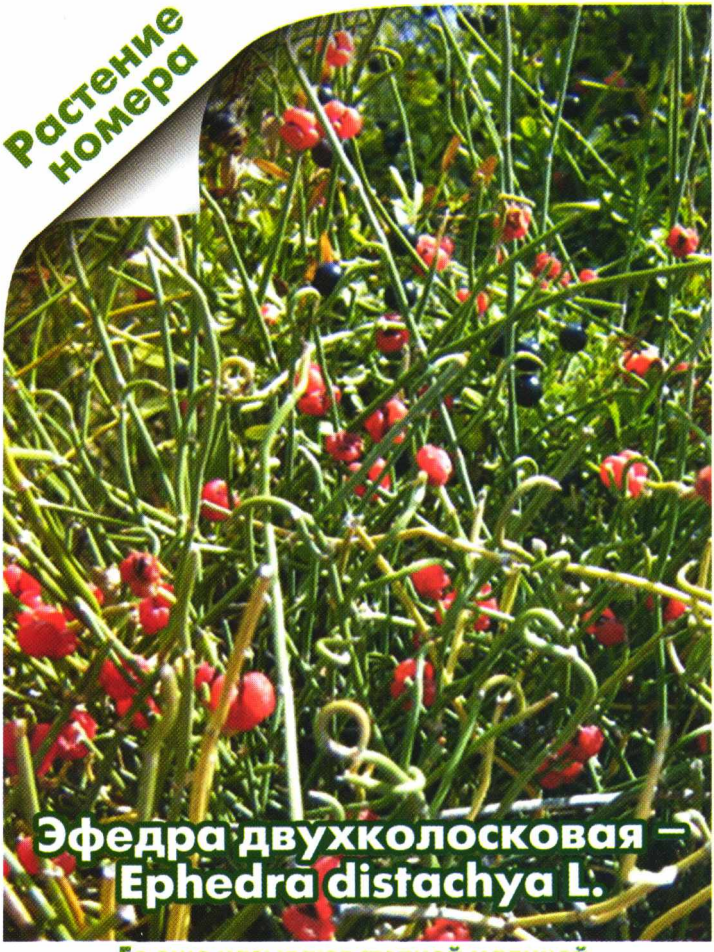
Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **четыре издания, указанные в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и могут составить от 25 до 45 рублей. Цена доставки берется почтой за 500 г. В этот вес укладываются 3 книги. Можно сэкономить на доставке, объединившись в заказе книг со знакомыми.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Растение номера



Эфедра двухколосковая – Ephedra distachya L.

Ее еще называют степной малиной, или кузьмичевой травой.
Это низкий, ветвистый, засухоустойчивый кустарник с ползучим корневищем и укороченным стеблем. Молодые ветки зеленые, впоследствии приобретают серую окраску. Форма кустарника раскидистая, высота может варьироваться от 15 до 80 см. Листья зачаточные, чешуевидные, спаянные в цилиндрические раструбы. Красные ягодообразные плоды могут быть шаровидной или продолговатой формы.
О применении Эфедры читайте на сс. 107-112.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать четыре издания:

- **Взрослым и ребятам о зверятах *(по письмам читателей)***
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.